

سفیدکننده‌های طبیعی دندان



این روزها که انواع و اقسام روش‌ها برای بهره‌مندی از دندان‌های سفید و شفاف متداول است، کمتر کسی به فکر تجویز مادربرزگ‌ها در مورد مواد غذایی که دندان‌ها را سفیدتر می‌کنند، می‌افتد.

اما باید گفت که تقریباً همه راه‌های جدید و شیمیایی در سفیدکردن دندان‌ها در نهایت آسیب‌هایی برای دندان به همراه دارند. این درحالی است که مواد غذایی نه تنها به دندان‌ها آسیب نمی‌زنند، بلکه در عین حال املاح و ویتامین‌ها را به بدن می‌رسانند.

تجربه مادربرزگ‌ها حاکی از آن است که بعضی از مواد غذایی مانند کرفس، سیب، هویج و گلابی در سفید کردن دندان‌ها موثرند.

همچنین مخلوط جوش شیرین و خمیردندان هم به سفیدکردن موقتی دندان‌ها کمک می‌کند. در مقابل توجه داشته باشید که برخی نوشیدنی‌ها و خوردنی‌ها دندان‌ها را تیره و کدر می‌کنند که از جمله آنها می‌توان به چای، قهوه، شربت‌های میوه، شاتوت، زغال اخته، چغندر، و نوشابه‌های انرژی‌زا اشاره کرد.

پس از مصرف این مواد باید حتماً از مسواک استفاده کرد تا رنگ دندان‌ها به مرور تغییر نکند

همشهری آنلاین