

دندان‌هایتان را با میوه سفید کنید



بیشتر ما وقتی تبلیغات تلویزیونی و مجلات را در مورد روش‌های سفید کردن دندان‌ها می‌بینیم به فکر می‌افتیم که ما هم اقدام کنیم و در نتیجه لبخندی زیبا داشته باشیم، اما گاهی نگران اثرات سوء این روش‌ها هستیم.

جام جم آنلاین: بیشتر ما وقتی تبلیغات تلویزیونی و مجلات را در مورد روش‌های سفید کردن دندان‌ها می‌بینیم به فکر می‌افتیم که ما هم اقدام کنیم و در نتیجه لبخندی زیبا داشته باشیم، اما گاهی نگران اثرات سوء این روش‌ها هستیم.

به گزارش ایسنا، در مقاله‌ای که در سایت تخصصی ارگانیک به چاپ رسیده چند روش طبیعی و غیرشیمیایی برای سفید کردن دندان‌ها ارائه شده که درعین حال اثرات سوء نیز ندارند.

این مقاله تأکید می‌کند کرفس و سیب حاوی سلولزهای رشته‌ای هستند که مانند یک مسواک طبیعی می‌توانند به آرامی و بدون ضرر، دندان‌ها را تمیز و سفید کنند. این خوردنی‌ها اثر رنگدانه‌های ناشی از مواد غذایی را از روی دندان‌ها پاک می‌کنند.

استفاده از پراکسید هیدروژن یا آب اکسیژنه نیز برای دندان‌ها خاصیت سفیدکنندگی دارد. این ماده کاملاً طبیعی و غیرسمی که ترکیبی از مولکول‌های اکسیژن و آب است، می‌تواند به شیوه‌ای بی‌خطر دندان‌ها را پاکسازی کند.

روش استفاده از آب اکسیژنه این است که 3 درصد از پودر آن را در آب معمولی به مقیاس 50-50 حل کرده و هر شب قبل از خواب دندان‌هایتان را با این محلول بشویید. پس از چند هفته متوجه خواهید شد که دندان‌هایتان سفیدتر و روشن‌تر شده‌اند.

خوردن توت‌فرنگی نیز برای رسیدن به این مقصود سودمند است. این میوه خوشمزه و پرتعداد تابستانی به علت داشتن ماده‌ای موسوم به اسید مالیک در سفید کردن دندان‌ها نقش موثری دارد. در این روش ابتدا یک عدد توت‌فرنگی را با یک قاشق غذاخوری جوش شیرین ترکیب کنید تا یک خمیر قرمز رنگ حاصل شود. این خمیر را روی مسواک قرار داده و آن را 5 دقیقه روی دندان‌هایتان بگذارید.

استفاده از پوست پرتقال و برگ‌های درخت برگ‌بو نیز می‌تواند موثر باشد. این دو سفیدکننده طبیعی که غیرمعمول‌تر از بقیه موارد هستند، می‌توانند رسوبات انباشته روی دندان‌ها را تا حد زیادی برطرف کرده و موجب درخشان‌تر شدن آنها شوند.