



Tänderna kommer automatiskt mörkare med åldern, men andra faktorer kan också bidra till guldfärgning. Med åldern, emaljen på tänderna blir tunnare och mer transparent och det inre lagret, som kallas dentin, ser mörkare. Tänder absorbera också färgade vätskor i hela ditt liv. Kromogent agenterna i kaffe och te, nervskador orsakade av en olycka, rökning eller vissa antibiotika kan vara skyldige. De flesta tandläkare kontor nu erbjuder tandblekning till sina patienter, och du kan köpa tandblekning kit.

Jordgubbar

Jordgubbar kan bidra till att bleka tänder eftersom de innehåller ett enzym som kallas äppelsyra, som kan hittas i vissa whitening tandkräm. Du kan mosa upp jordgubbar eller bara gnugga den på dina tänder, halveras. Lämna saften på tänderna i en minut och skölj sedan med vatten. Kosmetika och implantatet tandvård expert, överenskommet, anger att fibern i jordgubbar också fungerar som en naturlig renare genom

att ta bort bakterier från tänder och mun. Gnugga jordgubbar på tänderna eller göra en pasta av jordgubb. Det är nödvändigt att borsta tänderna direkt med tandkräm efter gnugga jordgubbar, eftersom det innehåller syror och socker som kan vara skadliga för tänderna.

Äpplen, selleri och morötter

Äpplen, selleri och morötter fungerar som naturliga fläcken removers. De öka produktionen av saliv, vilket är kroppens inbyggda rengöringsmedel. Dessa livsmedel är höga i C-vitamin, vilket förhindrar tandköttsproblem och gingivit.

Citrusfrukter

Citrusfrukter som apelsiner och ananas, också orsaka munnen att producera mer saliv, som hjälper rengöra tänderna och bleka ditt leende. Citroner, i synnerhet, är särskilt bra för tandblekning. Citroner kommer ljusare och ljusare tänderna och föreslog vi sköljning med hälften vatten, hälften citronsaft en gång eller två gånger i veckan. Dock inte skölja med detta hopkok mer än två gånger i veckan och inte skölja med raka citronsaft. Överdrift skulle vara alltför sura, som kan vara skadligt för tänderna.

Yoghurt, mjölk och ost

Mejeriprodukter har mjölksyra, som minskar tandköttsproblem och upprätthåller utveckling och underhåll av tänder. Även mjölk i kaffe räknas och det har förmågan att offe's färgning förmåga. Skydda och stärka emaljen, är hårda ostar, som cheddar, mer effektiv vid rengöring och vitare tänder än mjukare ostar, eftersom hårdost hjälper bort andra matrester. Och kom ihåg att mejeriprodukter och livsmedel berikade med kalcium och vitamin D är viktigt inte bara för friska tänder men ditt käkben, grunden för dina tänder.

Bakpulver

Alla experter överens om att bakpulver är en av de starkaste och säkraste blekning ingredienserna ute eftersom det är en syra neutraliser som försiktigt tar bort fläckar och uppbyggd från emaljen. Om den här mild slipande agenten inte redan blandas in din tandkräm, kan du strö lite på dina pasta. Baking soda är en av de tandwhitners som inte bara bleker men också Rengör. Det har använts för blekning och vitare sedan århundraden, innan uppfinningen av tandkräm. Allt du behöver göra är att ta lite bakpulver och förbereda en pasta genom att sätta lite vatten och en nypa salt i det. Borsta tänderna med pastan på ett normalt sätt. Efter tandborstning,

skölja munnen ordentligt, ta bort alla bakpulver ur mun. Bakpulver är säkrare än väteperoxid. Men, inte borsta med pastan regelbundet, endast två gånger i veckan.

Ett strå

Kaffe, te, läsk och vin kan alla orsaka allvarliga skador på emaljen på dina tänder. När så är möjligt, använda halm för att minska direkt exponering för tänderna. Om dricka ditt kaffe eller vin av ett sugrör är mer pinsamt än missfärgade tänder, se bara till att borsta efter att ha druckit dessa drycker utom efter att ha druckit vitt vin.

Väteperoxid

Detta är mest känd som en kraftfull blekning agent. Det är ett kemiskt ämne med sammansättningen H₂O₂. Vätskan är ljusblå men verkar färglös efter spädning. Detta användbara och mångsidig ämne är anställd som en anti-septisk, desinfektionsmedel, oxidationsmedel och även som drivmedel för raketer! Väteperoxid förhindrar tillväxten av bakterier, kan bidra till att förhindra infektioner och förhindrar dålig andedräft, vilket ofta resulterar från bakterier. Och det är också en ingrediens i tandpasta, desinfektionsmedel och mun tvättar. Det är därför väteperoxid är mest känd som en kraftfull blekmedel och även en aktiv ingrediens.

Väteperoxid för tandblekning är en allmänt använd botemedel att uppnå ett leende som kommer att lysa upp vilket rum som helst. Godkända av FDA som en mun skölj, 3 procent väteperoxid kan vara din biljett till vitare tänder. I det här fallet anfaller det envis tand fläckar av förnedrande deras molekyler. Tandläkare använder väteperoxid för att bleka tänder, även om vid en starkare koncentration. Använda lika mycket som du skulle kommersiella munvatten, virvlande det runt munnen i minst 30 sekunder innan du spottar den ut. Vara försiktig med att svälja vätska per

Bakpulver - väteperoxid pasta

Medan teoretiskt kan du kombinera alla två tid onöjda tandblekningsprodukter, svär vissa människor av en pasta gjord av väteperoxid och bakpulver. En anledning kan vara att varje leveranssystem för andra mer effektiv. Om du vill experimentera denna metod, håll en matsked bakpulver i en liten kopp. Lägg tillräckligt väteperoxid för att göra en pasta. Rör om med en sked eller din tandborste. När du har en tandkräm konsistens, Doppa tandborsten och borsta tänderna.

Bakpulver och citron

Detta kan vara en av de mest populära av de

naturliga tandblekning hem rättsmedel. Den kemiska reaktionen bakpulver med citrus citron juice har en leende ljusnande effekt. Antingen en av dessa ingredienser fungerar bra, men tillsammans är super effektiva. Bara borsta med denna lösning till en gång per vecka som det kan bära bort tandmaljen om används alltför ofta. Om irritation uppstår, kan bakpulver alltför slitande för ditt tandkött, så sluta använda. Om du är orolig för skadliga tandmaljen, prova några av de andra lösningarna.

Borste och tandtråd.

Hindrar din tand från missfärgning är enklare än att ta bort fläckar, vilket är varför dessa naturliga tandblekning och blekning tekniker är oerhört viktiga. Tandborstning och tandtråd spelar en stor roll i att hålla tänderna rena och vita. Misslyckas med att hålla på dessa vanor kan färgning och tandförfall att krypa, vilka båda orsakar missfärgning. Av någon anledning kommer tandtråd inte lika lätt till människor som borstning. Fortfarande, många tandläkare och tandhygienister håller att tandtråd är viktigare än borstning. Tandtråd två gånger dagligen för bästa, tänder att spara resultat. Bara tandtråd kan enkelt ta bort färgningen mellan tänderna, att hjälpa dem att se vitare.

Äter krispigt mat.

Krispigt livsmedel hjälper bort mycket av det socker och kemikalier som orsakar fläckar och hålrum. Krispigt livsmedel agera som naturens tandborste. Helt enkelt tugga bort matrester och bakterier från munnen. Det hjälper också för att skrubba bort ytan fläckar. Inte bara gör konsistensen bort matrester och bakterier, men syror i de frukter och grönsaker dra dubbel plikt, faktiskt att hålla tänderna vitare.

Skölj med vatten efter att ha ätit.

Ta bort eventuella överblivna mat eller rester från dina tänder kommer att förhindra fläcken och förfall. Ibland, får de enklaste lösningarna förbises. Bara skölj munnen så snart som möjligt efter att äta kan gå långt för att förhindra att kaffe, läsk och andra färgning agenter från dröjande i munnen. Även den enkla handlingen att diskret swishing vatten i munnen innan svälja gör stor skillnad när du inte kan få till en toalett spola eller borsta tänderna.

Lagerblad och apelsinskal

Blandningen av lagerblad och apelsinskal är också en av tandblekning hemma metoder. Torka apelsinskal och pulver av lagerblad ordentligt.

Applicera blandningen på tänderna, att göra dem vitare.

Whitening tandkräm
Hur får man fläckar från dina tänder? Over-the-counter tandkräm, geler och vätskor hjälpa ta bort några ytan fläckar. Många av dessa produkter innehåller milda slipmedel, kemikalier eller polering agenter. Till skillnad från blekmedel ändrar de inte den naturliga färgen på tänderna.

Olja dra

Olja dra är en indisk botemedel används främst för att förbättra munhälsa och rena kroppen. Processen är faktiskt ganska enkelt, ofarlig och mycket billigt. Helt enkelt ta en matsked för en ren, ekologisk olja och swish runt i munnen för 15-20 minuter. Flytta oljan runt munnen genom smuttar, sugande och i huvudsak dra igenom dina tänder. Efter sköljning, spotta ut olja, noggrant skölja munnen med vatten och använda 2-3 glas vatten rena om möjligt.

Extra virgin olivolja och äppelcidervinäger

Dessa är båda ingredienser som vanligen kan hittas i någons hem. Håll en tesked av extra virgin olivolja och en tesked äppelcidervinäger i en wide-mouthed skål. Doppa tandborsten i detta och borsta tänderna kraftigt. Re dopp tills den blir fär-

dig. Tänderna ska vara synligt ljusare. Du kan använda 2 tsk i en kopp vatten för en effektiv och sanitär munvatten. Denna munvatten också lindrar inflammation i tandköttet som kan hända medan din borste din tanden kraftigt.

Hem Whitening Strips
Tandblekningsprodukter band kommer att hjälpa att bli av tanden fläckar. Dessa band är mycket tunn, nästan osynlig, och är belagda med en peroxid-baserade tandblekning gel. Du bär dem några minuter dagligen för en vecka eller mer. Resultaten visas i bara några dagar och pågå i minst ett år. Resultaten med remsor är inte så dramatisk som med blekning kit, men remsorna är lätt att använda och ganska mycket idiotsäker.

Tandblekning kit

Ett hem tandblekning kit innehåller karbamidperoxid, ett blekmedel som kan ta bort både djup och yta fläckar och faktiskt förändrar din naturlig tand färg. Om du har kaffe missfärgade tänder, kan en tand-blekning kit hjälpa. Med några satser använda du en peroxid baserat gel med en liten borste på ytan av tänderna. I andra kit är gelen i en bricka som formar till tänderna. Facket måste bäras dagligen i 30 till 45 minuter för en vecka eller mer.

En frisk och ljusa leende är definitivt något att glädjas åt. Äta hälsosam mat, inte överraskande, kan gå långt för att säkerställa dina tänder bo vit för år framöver. Men med en arsenal av naturliga tandblekning huskurer kan förbättra din toothy glöd. Innan någon kur, måste läsaren söka råd från sin läkare eller annan vårdgivare.