

## ¿Sabes cómo puedes blanquear tus dientes de forma casera?

Escrito por Redaccion

Miércoles, 16 de Octubre de 2013 01:15 - Actualizado Miércoles, 16 de Octubre de 2013 02:31

---



Ya sea por el café, el tabaco o simplemente por genética, muchas personas suelen tener los dientes bastante amarillos, y por eso quieren saber cómo blanquear los dientes de forma casera. Debes tener en cuenta que necesitarás constancia y que, como casi todos los blanqueadores de dientes -incluso los profesionales- pueden causar daños en tus dientes en mayor o menor medida.

El primer paso para unos dientes más blancos es cepillarlos bien después de comer. En la rutina no solo debemos incluir el cepillo, sino también el hilo dental y el enjuague bucal. Incluso se recomienda que para mejorar la salud bucal debemos utilizar un cepillo eléctrico.

Algunos alimentos tienen la capacidad de oscurecer los dientes -el café, las bebidas Cola- y otros de blanquearlos. Entre ellos se encuentran las fresas -en general se frota una pasta hecha de las mismas y luego se lavan los dientes-, las hojas de laurel y la cáscara de naranja -se mezclan ambos para conseguir una pasta que funcione en los dientes-, y algunas verduras como el pepino, el brócoli y la zanahoria.

Aunque te parezca increíble, masticar una manzana es una medida de emergencia para cuando te has olvidado del cepillo de dientes. A medida que masticamos, la manzana elimina el exceso de comida y bacterias de la boca, y limpia las manchas superficiales. Contienen ácido málico, un producto utilizado a menudo en los blanqueadores dentales químicos.

El bicarbonato de sodio se ha usado durante años para blanquear los dientes, y además limpia. Para utilizarlo, debemos hacer una pasta con bicarbonato, agua y una pizca de sal -en ocasiones también se incluye jugo de limón-. Debemos cepillarnos los dientes teniendo la precaución de enjuagar bien la boca. No debemos usarlo con regularidad: con dos veces a la semana obtendremos resultados notables

En el caso de que nos gusten mucho los chicles, debemos buscar aquellos que tengan xilitol, un edulcorante natural que previene la placa, neutraliza los niveles de pH en la boca y aumenta la producción de saliva lo que ayuda a la salud de la higiene bucal.

## ¿Sabes cómo puedes blanquear tus dientes de forma casera?

Escrito por Redaccion

Miércoles, 16 de Octubre de 2013 01:15 - Actualizado Miércoles, 16 de Octubre de 2013 02:31

---