

## داشتن دندان‌هایی و مرتب با روش های طبیعی



اکثر ما وقتي تبلیغات تلویزیونی و مجلات را در مورد روش‌های سفید کردن دندانها می‌بینیم به فکر می‌افتیم که در این زمینه اقدامی بکنیم و در نتیجه لبخندی زیبا داشته باشیم اما گاهی نگران اثرات سوء این روش‌ها هستیم.

در این مقاله که در سایت تخصصی ارگانیک به چاپ رسیده چند روش طبیعی و غیرشیمیایی برای سفید کردن دندانها ارائه شده که درعین حال اینگونه اثرات سوء را نیز ندارند.

**این روشها عبارتند از :**

### **خوردن کرفس و سیب**

این دو خوردنی 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)

این ماده کاملاً طبیعی و غیرسمی که ترکیبی از مولکولهای اکسیژن و آب است و میتواند به شیوه‌ای بی‌خطر دندانها را پاکسازی کند و برای بهداشت و سلامت کلی دندانها نیز مفید است. روش استفاده از آب اکسیژنه این است که پودر 3 درصد آن را در آب شیر به مقیاس 50-50 حل کرده و هر شب قبل از خواب دندانهایتان را با این محلول بشوئید پس از چند هفته متوجه خواهید شد که دندانهایتان سفیدتر و روشنتر شده‌اند.

## توت فرنگی بخورید

این میوه خوشمزه و پرترفدار تابستانی به دلیل اینکه حاوی ماده‌ای موسوم به اسید مالیک است در سفید کردن دندانها نقش موثری دارد. برای بهره‌مند شدن بیشتر از این خاصیت توت فرنگی هفته یکبار دستورالعمل زیر را انجام دهید:

- ابتدا یک عدد توت فرنگی 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 مدت 5 دقیقه روی دندانهایتان بگذارید.

برای جلوگیری از پوسیدگی دندانها پس از 5 دقیقه با یک مسواک استاندارد، دندانهایتان را بشوئید تا هرگونه قندطبیعی از روی دندانهایتان پاک شود

## استفاده از پوست پرتقال و برگهای درخت برگ بو

این دو سفید کننده طبیعی دندانها که غیر معمولتر از بقیه موارد هستند می‌توانند رسوبات روی دندانها را تا حد زیادی برطرف کرده و دندانها را درخشان‌تر کنند شما می‌توانید به نوبت هر یک از آنها را به طور خشک یا به صورت پودر ترکیبی با یکدیگر روی دندانها بگذارید.

## از جوش شیرین استفاده کنید

برای این منظور می‌توانید 6 قاشق غذاخوری جوش شیرین را با 1/3 قاشق غذاخوری نمک، 4 قاشق چایخوری گلیسیرین و 15 قطره روغن نعنا یا دیگر روغن‌های گیاهی تازه کننده بازدم ترکیب کنید این ترکیب را به مقدار کم هر وقت که می‌خواهید دندانهایتان سفیدتر شوند روی آنها بگذارید و بعد از مدتی دهانتان را بشوئید.