

# Как отбелить зубы дома при помощи подручных средств

... зубы при помощи подручных средств Такое отбеливание проводят при помощи ультразвуковой чистки и полировки зубов , либо То же самое будет, если вы дома подручными средствами перекисью водорода и ватками пытаетесь отбелить зубы .

Ответов на этот вопрос сегодня множество, и не всегда просто выбрать что-то одно, подходящее именно для вас.

Современные технологии предлагают быстрые, эффективные, но очень дорогостоящие способы отбеливания. Если вы готовы расстаться с внушительной суммой денег, то смело обращайтесь в стоматологии Новокузнецка. Там вам сделают настоящую голливудскую улыбку !

Но... Если необходимой суммы для профессионального отбеливания просто нет... Тогда, советы нашего женского журнала о том, как отбелить зубы дома для вас !

### Как отбелить зубы дома - советы

Многие из приведенных ниже советов проверены временем и помогут вам сделать улыбку более привлекательной и здоровой.

### Как отбелить зубы дома - народные методы

1. Самый простой способ того, как отбелить зубы дома – это использование соды. Соду можно применять, как в чистом виде, так и в сочетании с перекисью водорода или лимона.

В первом случае, смешайте две чайных ложки пищевой соды и 2-3 чайных ложки перекиси водорода. Для улучшения вкусовых качеств можно добавить немного обычной зубной пасты или мяты. Нанести данную смесь на зубную щетку и почистить зубы в течение 2-3 минут, затем тщательно прополоскать рот теплой водой. Ни в коем случае нельзя глотать смесь с перекисью водорода! Для полости рта она безопасна, а внутренним органам может нанести вред !

Также можно смешать пищевую соду с соком лимона (2 чайных ложки соды и немного лимонного сока, чтобы получилась густая кашица).

Соду можно добавлять в зубную пасту, которой вы чистите зубы каждый день.

Однако, помните, что сода разрушает зубную эмаль! Поэтому ее нельзя использовать чаще одного раза в неделю, а если у вас очень чувствительные зубы и десна, то от соды вообще лучше отказаться.

2. Вот еще один из самых простых способов, как отбелить зубы дома – лимонная цедра. Срезаете с лимона корочку и натираете ей зубы, только

старайтесь не затрагивать десна.

3. Клубника и земляника являются природными отбеливателями зубов, так как содержат натуральные отбеливающие средства. Ягоду можно просто раздавить и нанести на зубы. После этого необходимо обязательно почистить зубы зубной пастой, так как клубника и земляника, кроме отбеливающих средств, содержит кислоты и глюкозу.

4. Древесная смола может стать отличным решением того, как отбелить зубы дома за счет содержания в ней гидроксида калия. Но древесной смолой стоит пользоваться с особой осторожностью, не чаще одного раза в неделю или даже в месяц, так как она разрушает зубную эмаль.

5. Необязательно использовать какое-то одно из выше приведенных средств. [Средство для отбеливания зубов симпл вайн](#). Можно поэкспериментировать и сделать собственную зубную пасту. К примеру, смешать пищевую соду, столовую соль, перекись водорода и чуть-чуть зубной пасты. Это будет самое лучшее средство, как отбелить зубы дома, сделанное вашими руками

!

Как отбелить зубы дома - современные средства

6. Из более современных методов того, как отбелить зубы дома, можно выделить использование специального отбеливающего геля, который можно приобрести в аптеке. Этот гель наносится на зубы кисточкой, застывает и медленно растворяется со слюной. Для достижения хорошего результата необходимо пользоваться этим гелем примерно две недели. Отбеливание будет качественным и долгосрочным, к тому же, абсолютно безвредным для зубов.

7. Еще возможно отбеливание зубов при помощи специальной капы, в которую заливается гель. Капа одевается на передние зубы на всю ночь. Но этот способ, как отбелить зубы дома, не безопасен. В составе геля для капы присутствует перекись водорода, от которой десна становятся чувствительными и со временем разрушается эмаль зубов.

8. Не так давно появился новомодный способ отбеливания зубов дома – это отбеливающие полоски. Они очень просты в применении: накладываются на передние зубы на пол часа. Процедуру нужно делать на протяжении двух недель. Результат не хуже профессионального, но эти полоски предназначены только для передних зубов, от клыка до клыка.

9. Сейчас очень много рекламируют отбеливающие зубные пасты, жевательные резинки, но останавливаться на этих способах мы не будем, так как вы, наверняка, уже сами убедились в их малой эффективности.

Как отбелить зубы дома - качественный уход

Особое значение для белизны зубов имеет, то, как за ними ухаживать. При

регулярном, качественном уходе за полостью рта, возможно, и не понадобится отбеливать зубы.

- Зубы нужно чистить не реже двух раз в день.
- Необходимо пользоваться зубной нитью.
- Для сохранения белизны зубов нельзя курить, пить черный чай и кофе.
- Регулярно посещать стоматолога, удалять зубные камни.
- Меньше употреблять красящих веществ, которых предостаточно в шоколаде, красном вине, кетчупе, свекле, чернике, горчице, газированных напитках (вред газированных напитков сказывается не только на зубах, но и на всем организме человека).

Итак, мы постарались ответить на вопрос, как отбелить зубы дома и рассмотрели самые действенные методы. Выбирайте то, что подойдет именно вам и сияйте здоровой, белоснежной улыбкой!. [Дентал паинт для отбеливания зубов](#) [Купить кресло для отбеливания зубов](#)

[Можно ли отбелить зубы перекись водорода](#) [Отбелить зубы дома за один раз](#)  
[Как можно при домашних условиях отбелить зубы](#)

[Чем можно быстро отбелить зубы в домашних условиях. Гель для отбеливания зубов дома](#)