

# Как можно отбелить зубы в домашних условиях курю

Отбелить зубы в домашних условиях гораздо дешевле и менее травматично, нежели в профессиональных клиниках. Ее используют как обычный зубной порошок. Сода помогает достаточно быстро придать зубам желанную белизну.

Всем привет!

Кто еще тут кроме меня жертва советской стоматологии? Поднимите руки)) Я много лет боялась делать что-то с зубами. [Как в домашнем условии отбелить зубы](#). Про эстетику вообще молчу. [Отбелить зубы омск цена](#). А зубы не молчат и портятся. Почему темнеют зубы?

Причины банальны: курение, кофе, красное вино и прочие красящие продукты, общее старение организма. А зубы и улыбка это ведь первое, что замечают люди. Признак здоровья и уверенности в себе. Не хочется оставить впечатление человека, который недостаточно хорошо чистит зубы и ухаживает за собой. Поэтому я озадачилась поиском рецептов, как можно отбелить зубы в домашних условиях.

Домашние средства отбеливания наиболее безопасные и недорогие. Профессиональные клиники решают вопрос радикально и за большие деньги, самый простой вариант - профессиональная чистка зубов. Строго говоря, это не отбеливание, но за счет того что очень тщательно снимается зубной налет, зубы выглядят немного белее. Можно отбелить химическим и аппаратным методом, в первом случае катализатором действия отбеливающего геля выступает химическое соединение, во втором – специальные лампы с разными видами излучений. Любое такое отбеливание затрагивает зубную эмаль, истончает ее, без этого отбеливание в принципе невозможно.

Но эта проблема решается с помощью специализированных паст для чувствительных зубов с повышенным содержанием фтора. Кардинально решат вопрос разве что дорогостоящие виниры. [Перекись водорода и сода для отбеливания зубов травмирует ли эмаль](#). Это такая облицовка передних зубов, фарфоровые накладки, благодаря которым можно скорректировать форму, полностью поменять цвет, и даже укрепить зубы.

Пока я не готова к таким вложениям, поэтому нашла лучшие рецепты, с помощью которых можно улучшить внешний вид зубов без вреда дома и как их можно отбелить в условиях дома.

## ДОМАШНИЕ СПОСОБЫ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ

Чистить зубы после еды. Легко сказать, но трудно сделать, потому что правильно чистить зубы после каждой еды и каждого напитка. А для курящих, еще и после каждой сигареты. Это один из самых эффективных

вариантов, но подходит, только если вы работаете дома или едите (пьете, курите) не чаще двух раз в день. Не для меня))

Сода с перекисью водорода. Простой, экономичный и эффективный способ. Ингредиенты смешивают до получения пасты. Здесь важно правильно соблюсти пропорции, иначе сода в большем количестве может повредить эмаль. Это давно известное средство, но далеко не самое приятное, во всяком случае, для меня, уже разбалованной вкусными пастами.

Результативность сильно зависит от того, как часто эту смесь использовать, стойкий эффект появляется от двух раз в неделю, но пропадает тут же, как только перестаете этим способом пользоваться. [Где отбелить зубы в мурманске.](#)

[мурманске.](#)

Сода с лимоном. Сода с лимонным соком дает еще более выраженный эффект, но, к сожалению, как и предыдущий способ, достаточно кратковременный, К тому же, существует опасность переборщить с количеством лимонной кислоты и серьезно повредить зубную эмаль. Будьте осторожны в дозировках, правильно этот вариант использовать разово, перед каким-нибудь мероприятием.

Масло чайного дерева. С помощью этого масла, по отзывам, можно добиться довольно стойкого эффекта. Каплю стопроцентного масла капают на пасту, или же сначала чистят зубы, а потом капают на щетку и чистят второй раз. Действительно, убирается налет очень хорошо, ощущение свежести, зубы такие чистые, что как будто скрипят. Но для меня больше минусов оказалось, чем плюсов: неприятный привкус во рту, немного немеют губы в процессе чистки. К тому же я все время боялась, что масло попадет в желудок, а это очень опасно в случае с чайным маслом. Понравился только вариант использования в качестве антисептического средства: несколько капель на пол стакана воды и получается отличный ополаскиватель для рта.

Активированный уголь. Похож по действию на соду активированный уголь. Принцип такой же: грубые частички удаляют налет и верхний слой эмали, зубы выглядят белее. Для чистки нужно растолочь таблетки активированного угля и с помощью щетки просто почистить зубы. Десна при этом выглядят жутковато, но они очистятся, а вот зубная щетка нет. Я этого не учла, поэтому если планируете часто пользоваться этим вариантом, лучше завести отдельную щетку. Но удовольствие так себе.

Клубника. По-моему, смешной и экзотичный способ, вычитала где то на просторах Интернета, но опробовать пока не получается - не сезон.

Импонирует то, что повредить таким способом точно ничего нельзя, а вот улучшить... Сомнительно) В конце – концов, никто не мешает попробовать и узнать. Несколько клубничек надо растолочь, нанести на зубы и подержать во рту, а потом тщательно прополоскать рот (полагаю, предварительно

клубнику проглотить).

Полоски для отбеливания. Последнее время набирают популярность полоски для отбеливания. Строго говоря, они мало чем отличаются от зубных капп, которые надо носить полчаса на зубах, предварительно выдавив туда отбеливающий гель. Это полупрофессиональный способ, не такой эффективный, но и не такой дорогой. Противопоказаний практически не имеет, но по мне так логичнее пойти к стоматологу, если уж выбираете этот вариант. А карандаш для отбеливания, которым надо натирать зубы, по отзывам так и вовсе не эффективен.

Натуральные ополаскиватели. Наименее трудозатратный и безопасный рецепт отбеливания зубов дома. Речь идет не о стандартных ополаскивателях, используемых после чистки. Это отбеливающие ополаскиватели которые применяют до пасты или вместо нее.

Такой можно купить здесь, iherb как всегда впереди планеты всей по натуральности и эффективности.

Его держат во рту секунд 15-30, потом стандартно чистят зубы. Отбеливание достигается за счет пищевой перекиси водорода и органических масел.

Немного непривычен медицинский привкус, но это вопрос частоты использования.

Для меня самое главное, что он решил вопрос утренней чистки зубов.

Дважды чистить зубы, после сна и после завтрака, своего рода временная роскошь, поэтому теперь я использую ополаскиватель, как только проснусь – сразу появляется ощущение чистоты и свежести, а после завтрака чищу зубы щеткой.

В общем, способов домашнего отбеливания много. Думаю, теперь вы найдете ответ для себя на вопрос : как можно отбелить зубы в домашних условиях? Важно только понимать принцип действия того или иного вещества, чтобы не навредить.

Грубыми средствами вроде соды легко испортить эмаль, к тому же то, что она пищевая, не делает ее автоматически полезной для желудка. Как и эфирные масла, которым не стоит попадать в рот или в желудок. Лимонная кислота при несанкционированном использовании может разрушить эмаль и вызвать кариес.

**ВИДЕО ПРО ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.**

[Эффективные зубные пасты для отбеливания зубов](#)

[Какое купить средство в аптеке для отбеливания зубов](#)

[Аариканское растение для отбеливания зубов. Как отбелить себе зубы с флюорозом безболезненно дома Ютуэль карандаш для отбеливания зубов.](#)

Отбелить зубы домо

Паста для отбеливания зубов crest. Есть ли способ отбелить зубы дома  
Купить средство для отбеливания зубов

Эффективно отбелить зубы домап

Как пошагово отбелить зубы в домашних условиях Как отбелить зубы  
ребенка 8 лет

Световая система для отбеливания зубов white light инструкция. Капы для  
отбеливания зубов iwhite Можно ли на хайнанае отбелить зубы