

# Как отбелить зубы народными дома народными средствами

Применяя любые народные средства , советуйтесь со стоматологом. Вы не знаете, насколько крепка эмаль у ваших зубов , и некоторыми средствами можете сильно повредить ее, пытаясь быстро отбелить зубы дома .

Домашнее отбеливание зубов народными средствами привлекает многих потому, что все продукты знакомы нам с детства, мы знаем об их свойствах и воздействии на организм. К тому же эти рецепты известны с давних времен – еще наши прабабушки их использовали. Зная это, вы можете быть уверены в безопасности отбеливания зубов в домашних условиях.

**Китайский порошок для отбеливания зубов.** Немаловажную роль играет то, что все ингредиенты можно найти в доме или купить в ближайшем магазине, что не потребует больших затрат.

Но как же возникает такой казус с зубами? Цвет зубной эмали зависит от того, что мы едим. Например, хорошим красящим эффектом обладают кофе и чай. Чтобы воздействие продуктов на зубную эмаль было меньше, можно после употребления пищи протирать зубы лимоном, убирая остатки еды. Также плохо влияют вредные привычки – алкоголь и сигареты. Если избавитесь от них, то зубы станут не только белее, но и здоровее.

## Подготовка

Перед тем, как отбелить зубы народными средствами в домашних условиях, необходимо укрепить зубную эмаль, ведь отбеливание приводит к ее повреждению. Сделать это можно дома. Рекомендуется употреблять продукты, способствующие укреплению зубов, такие, как богатые кальцием молочные продукты, кунжутное семя. **Сколько стоит отбелить зубы в**

**поликлинике 47.** Будет полезным пройти курс витаминов, которые можно приобрести в аптеке. Курс препаратов рекомендуется начать применять недели за 2-3 до начала отбеливания.

Не злоупотребляйте отбеливающими зубными пастами. Применять их следует раз в две недели, так как они истончают эмаль. Это может привести к проникновению инфекции. Чтобы укрепить состояние зуба после использования отбеливающей пасты, используйте пасты на фитооснове, а также ополаскивайте полость рта травяными настоями. Можете пожевать петрушку, она дезинфицирует, или сельдерей, который укрепит десны. Если вы хотите узнать, как отбелить зубы народными средствами – несколько способов, которые пользуются особой популярностью, помогут вам. Такую любовь они заслужили благодаря своим свойствам, которые остаются эффективными уже не один десяток лет.

Вот что поможет справиться с налетом на зубах:

Пищевая сода. Благодаря соде можно отбелить зубы быстро и эффективно.

[Как отбелить зубы в домашних условиях за 1 день народными средствами.](#)

Для этого намочите щетку и обмакните в соду, после чего чистите ей зубы. Но не делайте это слишком долго, так как можете стереть эмаль. Для улучшения вкуса используйте соду вместе с зубной пастой или лимонным соком. Сода обладает антибактериальным эффектом, но несмотря на это, употреблять ее нужно не чаще одного раза в неделю.

Перекись водорода. Как отбелить зубы народными средствами без вреда, вы можете узнать, применяя перекись водорода. Многие препараты для отбеливания в своем составе содержат перекись. Наиболее безопасная концентрация – 3%, если использовать более сильный раствор, можно повредить эмаль. Нанесите перекись на ватный диск и протрите им зубы или же после чистки зубов прополощите ротовую полость раствором (в 50 мл воды добавьте 20 капель перекиси), после чего еще раз прополощите рот водой. Антибактериальное действие поможет укрепить зубы и помешать проникновению микробов.

Активированный уголь. Народные средства для отбеливания зубов также помогают нам чудодейственным активированным углем. Для этого одну таблетку угля измельчите и обмакните в этот порошок влажную зубную щетку. Можете использовать его в комбинации с зубной пастой, после чего прополощите рот водой. Также вы можете использовать кашицу из активированного угля: одну таблетку растворите в небольшом количестве воды. После нанесения этой смеси тщательно вычистите ее.

Отбеливание травами и ягодами

Как отбелить зубы народными средствами: несколько способов отбеливания растениями, ягодами и фруктами подойдут практически всем. Наиболее эффективны и популярны клубника, яблоко и лимон. Все это благодаря лимонной и яблочной кислотам в их составе. Они помогают растворять налет на зубной эмали.

Клубника не только вкусна, но и полезна в качестве лечебного препарата. Кроме известных всем достоинств, она может записать на свой счет и отбеливающий эффект. Сделайте из клубники кашицу и нанесите на зубы, подержав пару минут. После можете съесть клубнику, а рот нужно прополоскать. [Как отбелить зубы за 1 вечер.](#)

Отбеливание зубов народными средствами, в состав которых входит лимонный сок, всегда эффективно. [Питание для отбеливания зубов.](#)

Протирайте зубы цедрой лимона и полощите рот лимонным соком. [Набор для отбеливания зубов зум описание.](#) Из мякоти лимона можете делать такие же маски для зубов, как и в случае с клубникой. [Как отбелить зубы](#)

[дома](#). Использовать лимон нужно с осторожностью, так как он содержит много кислоты и может «сжечь» зубную эмаль.

[Другие способы отбеливания](#)

[Как отбелить зубы народными средствами быстро?](#) Для этого можете воспользоваться такими средствами, как лакрица, сухое молоко и древесная зола. Какими же свойствами обладают эти компоненты? Какое воздействие они окажут на зубы?

[Подведем итог](#)

[Как отбелить зубы народными средствами?](#) Отзывы весьма разнообразны: кто-то настаивает на визите в стоматологическую клинику, кто-то приемлет исключительно домашние средства. Плюсы и минусы есть и у того, и у другого способа.

В стоматологии можно быстро получить идеально белые зубы, но при этом есть возможность травмировать эмаль. Стоимость процедуры в клинике не всем по карману, особенно если учесть, что отбеливание нужно потом проводить каждый год. Народные средства не ударят по кошельку, а компоненты известны, и можно быть уверенным в их безопасности. Однако процесс отбеливания занимает около месяца, и делать процедуры нужно постоянно.

Если вы решили попробовать народные средства при отбеливании зубов, то одновременно укрепите зубы, десна, проведете профилактику заболеваний полости рта и избавитесь от вредных микробов. [Как быстро отбелить на фото зубы в фотошопе](#). Удачи вам на пути к красоте!. [Как отбелить зубы в домашних условиях за 1 раз](#)

[Сколько стоит гель для отбеливания зубов в аптеке](#) [Чем отбелить зубы сода не помогает](#)

[Чем отбелить зубы народная медицина](#). [Сколько стоит вылечить и отбелить зубы под общим наркозом](#) [Домшний способ как отбелить зубы](#). [Как отбелить зубы в домашних условиях не дорого за 1 день](#)

[Можно ли для отбеливания зубов чистить их содой](#) [Как отбелить зубы в домашних условиях соды перекись](#)

[Как можно отбелить зубы активированном углём](#). [Сделать капли для отбеливания зубов москва](#)

[Сделать капли для отбеливания зубов киев](#)

Какими препаратами пользуются стоматологи для отбеливания зубов

Каппы для отбеливания зубов минск

Отбелить зубы дома до и после