

# Как отбелить зубы в домашних условиях при помощи соды

Теперь расскажу Вам, как отбелить зубы дома при помощи пищевой соды и сока лимона. Как сделать губы пухлыми в домашних условиях .

Гречневая диета на 7 дней — худеем быстро и без голода

Способы завязывания шарфов — 8 стильных идей

Как выбрать шубу из норки: 5 критериев хорошего изделия

Как вылечить прыщи на лице: боремся с причиной, а не следствием

Колики в животе у новорожденных: лечение и профилактика

Этот метод приобрел популярность по ряду причин. Во-первых, на практике доказана эффективность отбеливания зубов содой. [Средство для отбеливания зубов крест](#).

Отзывы подтверждают: после первой процедуры достигается осветление эмали, после второй и третьей белизна видна невооруженным глазом. Во-вторых, методика абсолютно проста и доступна, ведь с покупкой соды не возникает трудностей, а стоимость ее минимальна. В-третьих, известно, что и в профессиональной стоматологии используется сода для отбеливания зубов. «Рецепт» стоматологов заключается в комбинировании ее с водой и подаче на зубы мощной струей воздуха, которая буквально сносит налет с поверхности зубов.

В чем состоит секрет метода?

Действие бикарбоната натрия (или по-простому, соды) заключается в механическом удалении загрязнений с поверхности зубов. Минимальные частицы содового порошка действуют как абразивное вещество. По аналогичному принципу осуществляется отбеливание активированным углем. [Зубные капы для отбеливания зубов в дубне](#). Но если после чистки последним вы получаете десны, полные черных точек, то отбеливание зубов с помощью соды таких проблем не вызывает.

Рекомендовать этот способ можно людям, потемнение эмали у которых наступило в силу естественных причин. Среди самых популярных — употребление чая и кофе, курение, недостаточная гигиена полости рта, пожилой возраст. Если же ваши зубы темные от природы или вы излишне злоупотребляете курением, видимого эффекта добиться не получится.

Рекомендации по отбеливанию

Посетите стоматолога с целью уточнить, можно ли содой отбелить зубы в вашем случае. Врач должен убедиться, что в данный момент у вас отсутствует кариес, нет поражений слизистой рта, а темный цвет эмали возник именно из-за налета.

Отбеливание зубов содой в домашних условиях проводите после соответствующей подготовки. Не следует бросаться в ванную сразу, как

только вы решили попробовать данный метод. [Как отбелить зубы после наращивания](#). Необходимо предварительно укрепить зубную эмаль, насколько это возможно. Для этого в течение 30 дней используйте фторсодержащие зубные пасты, очистку зубов выполняйте мягкой щеткой. В рацион включите белковые и богатые кальцием продукты, овощи и фрукты. Такой рацион, а также соответствующий уход сделают негативное воздействие отбеливающих процедур минимальным.

После первой процедуры сделайте перерыв минимум в 7 дней. Такую рекомендацию дают стоматологи на вопрос, как отбелить зубы в домашних условиях содой. Отзывы свидетельствуют о наиболее щадящем воздействии при редком, но регулярном выполнении чистки.

Исключите попадание чистящего состава на десны, чтобы сохранить их здоровье. Высокая концентрация бикарбоната натрия и других веществ может вызвать образование микротравм и ожогов.

Рецепты в домашних условиях

Отбеливающие процедуры выполняются чистым составом соды или в комплексе с другими веществами.

Только сода

Используйте сухой порошок или концентрированный содовый раствор из небольшого количества воды и 2 чайных ложек соды. Первый следует наносить на влажный марлевый тампон или брать подушечками пальцев. Второй можно брать сухими пальцами и ватной палочкой. В каждом случае не используйте зубную щетку, так как ее щетинки в комплексе с абразивом могут глубоко повредить эмаль. [Паста из кальция для отбеливания зубов](#). Допускается использование лишь зубной щетки с мягкой щетиной. Выполняйте обработку в течение 2 минут, после чего прополощите рот водой.

Сода и перекись водорода

Как отбелить зубы с помощью соды и перекиси водорода, знали еще наши бабушки. С тех пор методика не изменилась. 3% состав перекиси смешайте с содой до получения густой кашицы. Ею обрабатывайте зубы без использования щетки. Достаточно 1-2 минут, чтобы выполнить очистку, после чего рот нужно тщательно прополоскать. Как свидетельствуют отзывы об отбеливании зубов содой и перекисью водорода, результат виден сразу.

[Сколько стоит отбелить зубы николаев](#). Но частить с такими чистками не стоит. Одного раза в 10 дней будет достаточно. [Как отбелить зубы на которых одеты брекет](#).

Сода и фруктовая кислота

В сухой содовый порошок рекомендуют добавить 3 капли лимонного сока. В

любой ли стоматологии можно отбелить зубы. Заменить его можно клубничным или киви, в общем, из любого кислого фрукта. Отбеливание зубов содой и лимоном считается наиболее эффективным, так как кислоты в этом соке больше. Но и действует оно крайне агрессивно, поэтому прибегать к такому способу следует не чаще 1 раза в 2 месяца. Одним из известных способов, как отбелить зубы содой в домашних условиях, является комбинация бикарбоната натрия с перекисью водорода и соком лимона. Эта смесь настолько губительна для эмали, что вам придется попрощаться с защитным покрытием зубов уже после 2-3 чистки. Избегайте столь опасных экспериментов, чтобы сохранить не только белизну, но и здоровье своей улыбки!.