

Hausmittel für weiße Zähne

Der attraktivste Aspekt unseres Lächelns sind unsere Zähne, die wie Perlen glänzen. Zumindest hoffen wir. Im Laufe der Zeit und durch den Konsum verschiedener Produkte gelingt es vielen von uns nicht, die natürliche weiße Farbe unserer Zähne zu bewahren. In der heutigen Welt haben wir Werbung, die die Fähigkeit mehrerer Produkte zum Aufhellen der Zähne anpreist. Das Aufhellen der Zähne ist nicht dauerhaft; Stattdessen muss es oft wiederholt werden, um die Farbe der Zähne zu erhalten. Dieser Artikel zielt darauf ab, ein paar einfache Hausmittel zum Aufhellen von Zähnen bereitzustellen.

Verfärbungsmittel der Zähne Ein Zahn besteht aus zwei Schichten, dem …



Der attraktivste Aspekt unseres Lächelns sind unsere Zähne, die wie Perlen glänzen. Zumindest hoffen wir. Im Laufe der Zeit und

durch den Konsum verschiedener Produkte gelingt es vielen von uns nicht, die natürliche weiße Farbe unserer Zähne zu bewahren. In der heutigen Welt haben wir Werbung, die die Fähigkeit mehrerer Produkte zum Aufhellen der Zähne anpreist. Das Aufhellen der Zähne ist nicht dauerhaft; Stattdessen muss es oft wiederholt werden, um die Farbe der Zähne zu erhalten. Dieser Artikel zielt darauf ab, ein paar einfache Hausmittel zum Aufhellen von Zähnen bereitzustellen.

Verfärbungsmittel der Zähne

Ein Zahn besteht aus zwei Schichten, dem äußeren Zahnschmelz und der inneren Schicht, die Dentin genannt wird. Die Dicke und Textur des Zahnschmelzes bestimmen die Farbe der Zähne. Eine dünne Schmelzschicht, wie sie mit zunehmendem Alter zu sehen ist, legt die Dentinschicht frei und lässt die Zähne gelblich erscheinen. Andere häufige Ursachen für Zahnverfärbungen sind:

- Kaffee, Tee – Schwarzer Kaffee oder schwarzer Tee verfärbt die Zähne, wenn der Mund nach dem Konsum dieser Getränke nicht gespült wird.

- Traubensaft, Heidelbeersaft, Rotwein, Heidelbeeren – Trauben und Heidelbeeren sind reich an Antioxidantien, verfärben aber mit ihrer intensiven Farbe auch die Zähne. Der Mund muss kurz nach dem Verzehr dieser Produkte ausgespült werden, um Zahnverfärbungen zu vermeiden.
- Energy-Drinks – Die Zähne werden durch den Konsum von Energy-Drinks verfärbt, die viel Zucker enthalten. Der Mund muss sofort gespült werden, und man darf nicht langsam schlürfen oder trinken.
- Zigaretten – Rauchen verursacht eine fast dauerhafte Verfärbung der Zähne. Ständiges Rauchen verursacht Schäden am Zahnfleisch (z. B. Zahnfleischentzündung) und verstärkt Mundgeruch.

- Medikamente – Antihistaminika, Antibiotika wie Tetracyclin, Blutdruckmedikamente und Antipsychotika können zu Zahnverfärbungen führen. Auch antibakterielle Mundspülungen mit Cetylpyridiniumchlorid oder Chlorhexidin können die Zähne verfärben.

Tipps zur Erhaltung weißer Zähne

- Täglich Zähne putzen – Wenn man die Zähne regelmäßig morgens und abends putzt, wird der verfärbenden Wirkung bestimmter Nahrungsbestandteile Rechnung getragen. In Zahnpasten werden Chemikalien und milde Scheuermittel verwendet, um oberflächliche Verfärbungen zu entfernen und die Zähne aufzuhellen. Man sollte die Zähne bald nach dem Verzehr von Lebensmitteln putzen, die möglicherweise Flecken verursachen. Zahnseide, mindestens einmal täglich.

- Erdbeeren – Ein in Erdbeeren enthaltenes Enzym, Apfelsäure, ist als natürlicher Weißmacher bekannt. Erdbeermark oder halbierte Erdbeeren können auf die Zähne gerieben und vor dem Waschen eine Minute einwirken gelassen werden. Dies hilft, die Zähne aufzuhellen. Die natürlichen Ballaststoffe von Erdbeeren fördern den Aufhellungsprozess, indem sie das Bakterienwachstum im Zahnfleisch entfernen.
- Backpulver – Das Zähneputzen mit einer kleinen Menge Backpulver hilft, die Zähne aufzuhellen. Backpulver wirkt der Säure in den Zähnen und der Bildung von Zahnschmelz entgegen. Es wird empfohlen, die Zähne ähnlich wie beim Zahnarzt mindestens zweimal im Monat mit Natron zu putzen. Zahnpasta enthält Natron als Bestandteil. Backpulver ist jedoch nicht in der Lage, künstliche Zähne aufzuhellen.

- Karotten, Sellerie und Äpfel – Diese natürlichen Lebensmittel erzeugen viel Speichel, der die Säure in den Zähnen neutralisiert und den Verfärbungsprozess verzögert. Äpfel, Karotten und Sellerie sind reich an Vitamin C und beugen Zahnfleischentzündungen und Zahnfleischerkrankungen vor.
- Zuckerfreier Kaugummi – Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi erzeugt viel Speichel, der als natürliches Reinigungsmittel für die Zähne wirkt.
- Milchprodukte – Joghurt und Käse sind nützliche Produkte zur Erhaltung der Farbe und Gesundheit der Zähne. Hartkäse (z. B. Cheddar) ist nützlich, um andere Speisereste zu entfernen, die sich im Zahnfleisch festgesetzt haben. Milchprodukte enthalten Milchsäurebakterien, die Zahnfleischerkrankungen vorbeugen und die Zähne erhalten. Das Vitamin D und Calcium in Milchprodukten fördern die Kieferknochenentwicklung und stärken die Zähne.

- Zitrusfrüchte – Orangen, Zitronen und Ananas sind eine weitere Quelle für Zahnaufheller. Das Einreiben von Zitronensaft auf die Zähne hilft bei der Zahnaufhellung. Das Trinken einer Mischung aus Zitronensaft und Wasser zu gleichen Teilen, nur ein- oder zweimal pro Woche, hilft, weiße Zähne zu erhalten. Das Regime sollte nicht erhöht werden, aus Angst, den Säuregehalt in den Zähnen zu erhöhen. Orangen und Ananas erhöhen die Speichelproduktion, was bei der natürlichen Reinigung von Zähnen und Zahnfleisch hilft.
- Wasserstoffperoxid – Es wird empfohlen, den Mund mindestens zweimal im Monat mit einer 50:50-Mischung (jeweils 1 Esslöffel) aus Wasserstoffperoxid und Wasser zu spülen. Die antiseptische Wirkung von Wasserstoffperoxid verhindert das Wachstum von Bakterien und fördert einen sauberen Atem und weißere Zähne. Das Spülen mit der 50:50-Mischung aus Wasserstoffperoxid und Wasser sollte eine Minute lang erfolgen und dann ausgespuckt werden. Die restliche Mischung sollte vor dem Spülen noch eine Minute im Mund belassen werden.
- Kits zum Aufhellen von Zähnen – Kits zum Aufhellen von Zähnen für zu Hause enthalten Carbamidperoxid, um oberflächliche und tiefe Verfärbungen auf den Zähnen zu entfernen. Während einige Kits erfordern, dass Sie ein Gel auf die Zähne auftragen, enthalten andere das Gel in Formen, die auf die Zähne aufgetragen und nach 45 Minuten entfernt werden können. Die Anwendung dieser Kits, einmal täglich, für eine Woche, hat den gewünschten Effekt der Zahnaufhellung.
- Aufhellungsstreifen – Zahnaufhellungsstreifen sind dünn, transparent und mit einem Peroxidgel beschichtet. Die tägliche Anwendung der Streifen für einige Minuten kann den gewünschten Effekt erzielen. Eine Anwendung für eine Woche oder länger führt zu weißen Zähnen, die fast ein Jahr lang halten können, wenn bei der eingenommenen Ernährung angemessene Sorgfalt

angewendet wird.

- Verwendung eines Strohhalms – Beim Trinken von fleckigen Flüssigkeiten (z. B. Rotwein, Traubensaft, Kaffee) wird die Verwendung eines Strohhalms empfohlen. Dies vermeidet den Kontakt der sich verfärbenden Flüssigkeiten mit den Zähnen.
- Besuchen Sie regelmäßig Ihren Zahnarzt – Ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt, um Ihre Zähne reinigen zu lassen, trägt zur Erhaltung der Zahngesundheit bei. Durch die Reinigung werden Lebensmittelflecken und Bakterienwachstum in den Zähnen entfernt.

Risiken der Zahnaufhellung

Das Aufhellen von Zähnen birgt keine Risiken; Schwangeren

wird jedoch empfohlen, bis zur Geburt des Kindes auf die Zahnaufhellung zu verzichten. Menschen können nach dem Bleichen ihrer Zähne empfindliche Zähne oder Zahnfleisch haben.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki