

## 5 metodi fai da te per lo sbiancamento dei denti

**Pubblicato:** Lunedì 4 Gennaio 2021



Sogni denti bianchi per tutta la vita? Sei in cerca di soluzioni per lo sbiancamento denti fai da te? Abbiamo scelto di parlarti di alcune alternative naturali e che puoi mettere in campo fin da subito. L'utilizzo di opzioni naturali è molto importante perché ti consente di ottenere il risultato del tuo dentifricio evitando di utilizzare sostanza chimiche che potrebbero rovinare lo smalto dei tuoi denti. Vediamo nel dettaglio alcune azioni da compiere immediatamente per preservare la naturale brillantezza dei tuoi denti.

### Lava i tuoi denti regolarmente

Non l'avresti mai detto, vero? Lavarsi i denti regolarmente è una delle prime azioni da mettere in campo per avere [denti bianchi](#) e privi di carie. Se non ti sei mai lavato i denti in maniera regolare, è arrivato il momento di iniziare.

Prova a spazzolare più frequentemente i tuoi denti con lo spazzolino, soprattutto dopo i pasti e dopo aver bevuto bevande come il caffè. Un consiglio che possiamo darti è di non lavarti i denti subito dopo aver assunto cibi e bevande acidi perché potrebbero portare all'erosione.

Inoltre, utilizza un [dentifricio](#) sbiancante che ti consente di rimuovere le macchie ostinate dalle superfici dei denti,

### Utilizzo dell'olio

L'utilizzo dell'olio è uno dei rimedi più antichi per lo [sbiancamento dei denti fai da te](#): veniva anche utilizzato dagli indiani! Questa tecnica ha anche lo scopo di migliorare la tua salute e igiene orale generale.

Qualsiasi olio potrebbe andar bene, tuttavia, ciò che consigliamo noi è di utilizzare olio di girasole oppure olio di sesamo. Anche l'olio di cocco è una buona alternativa molto popolare in quanto ha un buon sapore e ha tanti benefici per la salute.

Per eseguire l'estrazione dell'olio con olio di cocco, prendi un cucchiaino e schiaccialo in bocca. Continua questo processo per 15-20 minuti.

### Bicarbonato di sodio e pasta di perossido di idrogeno

Il bicarbonato di sodio è una sostanza che ha delle incredibili proprietà sbiancanti per i denti. Aiuta a rimuovere le macchie sui tuoi denti grazie alla sua natura abrasiva ed è l'agente sbiancante per antonomasia. Aiuta anche ad uccidere i batteri.

Come utilizzare le due sostanze insieme? Prendi un cucchiaino di bicarbonato di sodio e aggiungi due cucchiaini di perossido di idrogeno. Mescolali entrambi per ottenere una pasta e usala regolarmente per lavarti i denti. Non otterrai un risultato immediato e dovrai utilizzare questo composto ogni giorno per ottenere i benefici.

## **Bucce di banana, arancia o limone**

Questa iniziativa non ha nessuna evidenza scientifica, tuttavia, tutti coloro che l'hanno utilizzata ne sono rimasti molto soddisfatti. Per riuscirci, è necessario prendere una buccia di banana, arancia o limone e strofinarla delicatamente sui denti. Fallo per circa due minuti e poi assicurati di lavare bene la bocca e i denti.

Le bucce di questi frutti contengono acido citrico, che teoricamente aiuta nello sbiancamento dei denti. Se hai problemi di sensibilità, è probabile che lo smalto dei tuoi denti sia debole o si sia consumato. In tal caso, non è consigliabile utilizzare questo rimedio.

## **Mangia frutta e verdura**

Il nostro ultimo consiglio è di mangiare frutta e verdura che ti consentono di eliminare la placca sui denti mentre mastichi. Non sono un sostituto per lavarsi i denti ma è un ottimo rimedio se da i risultati sperati. Inoltre, frutta e verdura sono note per essere molto utili per la tua salute generale, ciò è un altro vantaggio.

Due dei frutti che si dice sbianchino i denti sono l'ananas e la fragola. Un enzima chiamato "bromelina" presente nell'ananas rimuove efficacemente le macchie ed è utile nello sbiancamento generale dei denti. Le fragole, d'altra parte, contengono acido malico, che è noto per rimuovere lo scolorimento dai denti e farli apparire più bianchi.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it