Автор – Svetlana Vornery

[vsl-1601@mail.ru](mailto:vsl-1601@mail.ru)

**Способы отбеливания зубов домашними средствами.**

**Советы стоматолога**

Многие мечтают о белоснежной улыбке. Кто-то пытается достичь этого с помощью отбеливающей зубной пасты, кто-то проводит специальные процедуры в статмологической клинике. Поговорим о том, как можно осветлить зубы в домашних условиях.

Цвет зубов зависит не от эмали, а от дентина, просвечивающего сквозь полупрозрачную эмаль. Тонкий слой эмали может повреждаться и тогда природные красители, такие как чай, кофе, табак и др. проникают внутрь дентина, окрашивая зубы в нежелательный цвет. Также влияет некачественная чистка зубов, пломбирование, удаление нервов, различные травмы, прием антибиотиков тетрациклиновой группы. Сюда же следует добавить болезни пищеварительного тракта и нарушенный обмен веществ.

Какие же способы отбеливания зубов можно использовать в домашних условиях?

***Лимон***

Цедру лимона высушить, смолоть в кофемолке, полученный порошок втирать в зубы. Также можно сделать смесь из лимонного сока и мелкой соли и наносить ее на зубы.

***Цедра апельсина***

Взять свежую апельсиновую корку, белой ее частью потереть зубы.

***Пищевая сода***

Можно использовать соду отдельно, а можно смешать ее (половина на половину) с зубной пастой и этой смесью почистить зубы. Делать это следует аккуратно, слой зубной эмали хотя и крепок, но тонок, повредить его довольно просто. Также можно делать содовый раствор и ежедневно полоскать рот.

***Активированный уголь***

Таблетки угля растолочь в порошок и нанести на влажную зубную щетку. Не нажимая на щетку, почистить зубы.

***Перекись водорода***

В 1/4 ст. воды добавить 20 капель перекиси и полученным раствором 2 минуты полоскать зубы. После чего следует прополоскать рот слегка теплой водой. Можно также со всех сторон протереть зубы ватной палочкой, смоченной перекисью водорода. После этого щеткой без пасты почистить зубы, затем прополоскать рот.

***Соль***

Чтобы снять сильный налет с зубов, можно почистить зубы солью (предварительно размолоть). Эту процедуру делайте осторожно, не чаще 1 раза в 2-3 недели.

***Шалфей и базилик***

Сухие листья шалфея или базилика измельчить в порошок, хранить в плотно закрытой баночке. Использовать вместо зубного порошка или добавлять к пасте.

Следует добавить, что, не смотря на простоту методик домашнего отбеливания, не стоит ими увлекаться. Они могут повреждать зубную эмаль, вызывать воспаление слизистой оболочки. Прежде всего нужно заботиться о здоровье зубов, избегать кариеса, вовремя лечить зубы.

<https://damskiiclub.ru/threads/sposoby-otbelivanija-zubov-domashnimi-sredstvami-sovety-stomatologa.4177/>