Автор: admin
26.07.2014 20:36 -

Как сделать улыбку ослепительной?

Представим себе новую фарфоровую чашку. Ежедневно будем наливать в нее кофе и чай, подвергать действию тепла, холода, дыма и алкоголя. Не будем забывать заполнять ее ярко окрашенной пищей. Ну а для более заметного эффекта, помоем ее в сильно моющем средстве. Какой же мы получим эффект? Керамическую поверхность испещрят крошечные трещинки и пятнышки, и некогда белая чашка будет выглядеть грязной и тусклой.

Наши зубы напоминают эту хорошенькую фарфоровую чашку. Вначале они белые и блестящие. Но кола, чай, дым, кислые соки проходят через рот 3 (и более) раз ежедневно, и в результате наши зубы покрываются пятнами.

Поверхностная эмаль трескается и разъедается, обнажая дентин - менее плотный слой внутри зуба, который абсорбирует цвет пищи. Пятна также появляются на налетах или камнях, находя пристанище в уголках и трещинках.

Пятна могут быть вызваны антибиотиками, индивидуальными особенностями обмена веществ и иногда высокой температурой. Удаляют их специалисты.

Но вот обычные пятна - от кофе и сигарет - могут быть удалены и в промежутках между профессиональными чистками. Вот как.

Чистите зубы после каждой еды. Если вы регулярно (и желательно добросовестно) чистите зубы, гораздо меньше шансов, что у вас на зубах будут пятна.

Полируйте питьевой содой. Смешайте питьевую соду с таким количеством перекиси водорода, чтобы по густоте получилась зубная паста и можете начинать счищать пятна. Проверьте места налетов. Пополощите зубы выявляющим раствором, который покажет, где после чистки налеты все еще остались на ваших зубах. Эти места нужно будет чистить еще более тщательно.

Полощите, полощите, полощите. После каждого приема еды отполаскивайте пищу со своих зубов. Если нет возможности пойти в комнату отдыха, то за столом возьмите стакан с водой, наберите в рот воды, затем прополощите и проглотите.

"Электрифицируйте" свою улыбку. Электрическая зубная щетка удалит с ваших зубов больше налетов, а вместе с ним и пятен. Исследования показали, что электрические щетки могут удалять до 98,2% налетов.

Попробуйте растворитель налетов. Полоскания для рта, обладающие антибактериальным действием, снизят количество образующих пятна налетов.

И, несомненно, самое важное. **Не соскребите улыбку!** Если вы испытываете искушение прибегнуть к одной из суперотбеливающих зубных паст, делать этого не стоит. Эти пасты дают быстрый результат, но это все равно что абразивным камнем чистить фарфоровую чашку. Они удаляют пятна, а также снимают эмаль. А по мере того, как эмаль становится все тоньше и тоньше, показывается все больше дентина. А дентин темнее, поэтому выглядит так, будто зубы в пятнах.

Остерегайтесь также чрезмерно интенсивной чистки. Сильнее не означает лучше. Сверхпрочная щетка в сочетании с сильным мышечным усилием так же может снимать зубную эмаль, как абразивная зубная паста.

Автор - **Эльмира Мингазова**
Источник