

Les dents (1)

<http://objectif-look-beauty.forumactif.org/>



La santé de nos dents est étroitement liée à notre santé générale, et adopter une bonne hygiène bucco-dentaire est le secret de dents et de gencives saines pour longtemps. Voici quatre astuces pour en prendre bien soin :

1. Bien se brosser les dents, deux fois par jour.

C'est la base d'une bonne hygiène bucco-dentaire pour avoir des dents en pleine santé.

2. Ne pas abuser de certains aliments.

Sucres, aliments et boissons acides, mais encore vin rouge, café ou thé, peuvent abîmer vos dents et les tacher, et sont parfois responsables de la mauvaise haleine.

3. Utiliser un fil dentaire.

Une fois par jour, vous pouvez utiliser un fil dentaire qui permet d'ôter tout résidu inter-dentaire, souvent responsable des caries.

4. Ne pas oublier le bain de bouche.

Très efficaces contre les bactéries, il aide à conserver une haleine fraîche et permet de lutter contre la plaque dentaire. Il vous apporte une hygiène bucco-dentaire optimale et une protection complète après votre brossage. Essayez les bains de bouche Signal. Avec leurs formules sans alcool, ils sont doux avec votre bouche et efficaces contre les bactéries.

<http://www.maquillagecynthia.com/astuces/astuces-beaute/5-facons-de-blanchir-ses-dents/>

Les dents blanches sont un incontournable des années 2000. On dirait que c'est comme l'argent : on n'en a pas toujours, mais on y rêve tous ! Normalement, si on ne blanchit pas nos dents, elles jaunissent avec le temps. Certaines personnes chanceuses sont nées avec un sourire étincelant, tandis que d'autres souhaiteraient bien lui donner un petit coup de pouce ! Que vous recherchiez un résultat naturel ou plus intense.

6 façons efficaces de blanchir ses dents à la maison de façon naturelle

Vous savez sans doute que je suis une autodidacte. J'aime faire les choses moi-même à la maison car je peux les faire quand je le souhaite et toutes les recettes maison/ DIY sont moins coûteux à faire ! Blanchir ses dents soi-même à la maison, c'est ce que j'ai toujours fait. Il existe plusieurs façons de procéder, mais je vous parlerai en premier des aliments naturels.

1. Plusieurs ingrédients que vous trouverez chez vous

comme les pommes, le jus de citron, le vinaigre de cidre de pommes et les fraises peuvent aider à blanchir les dents. L'acide malique retrouvé dans les fraises et les pommes peut aider à blanchir les dents. Vous pouvez tout simplement passer ces fruits sur vos dents de temps en temps pour avoir un sourire plus éclatant !

Pour ce qui est du jus de citron, il a des propriétés éclaircissantes en cosmétiques (cheveux, taches, dents, etc.). On peut le mélanger avec du bicarbonate de soude et en frotter sur les dents avec une brosse à dents de temps en temps.

Petite note : Tous les ingrédients cités plus haut sont acides donc à risque, en quelque sorte. Je ne conseille pas de les utiliser à tous les jours sur vos dents car l'émail pourrait être abîmé.

Ce sont des solutions naturelles simples, avec des résultats limités... mais ça vaut le coup d'essayer !



2. Le bicarbonate de soude et le peroxyde d'hydrogène

Ce sont des alliés très populaires qui se sont révélés efficaces contre le jaunissement des dents. Comme on les trouve en pharmacie ou en épicerie à moindre coût, c'est une option intéressante pour celles qui souhaitent blanchir leurs dents à la maison.

Le bicarbonate de soude, tant qu'à lui, agit plus en surface sur la dent donc il est conseillé si vous souhaitez éliminer des taches dues au café, thé, vin, tabac, etc. Il polit la dent plutôt que de blanchir son centre. Il peut être abrasif pour les dents, mais il faut savoir que dès qu'il est mélangé à de l'eau il devient basique (non acide). On peut en mettre un peu sur sa brosse à dents par-dessus le dentifrice et se laver les dents avec 1-3 fois par semaine. Personnellement, en le faisant 3 jours de suite j'ai été assez impressionnée avec les résultats !



Le peroxyde d'hydrogène à faible pourcentage peut être utilisé de plusieurs façons. On peut entre autres l'utiliser dans des recettes maison combiné à différents ingrédients. Comme il tue les bactéries qui causent la mauvaise haleine et le jaunissement, votre bouche sentira bon et vos dents seront plus blanches.

Cependant (il y a toujours un mais), ce produit peut aussi être nocif si on l'utilise mal à la maison. Le peroxyde peut brûler les gencives, surtout si vous utilisez un pourcentage élevé. Il peut également rendre les dents et les gencives plus sensibles chez certaines personnes. À long terme, ses conséquences sont faibles (c'est ce que les dentistes utilisent pour blanchir après tout), mais sur le coup il rend les dents plus poreuses. Évitez donc de boire café, thé et compagnie dans les heures qui suivent votre traitement. Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'utiliser du peroxyde d'hydrogène ou avez peur d'abîmer vos dents, confiez vos dents à votre dentiste, c'est plus sûr.



Si les aliments nommés plus haut n'ont pas fonctionné pour vous, je vous propose une recette maison simple qui permet de blanchir ses dents plus efficacement.

1- Mélangez une part de peroxyde d'hydrogène et une part de bicarbonate de soude ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte.

2- Appliquez avec vos doigts sur vos dents en évitant minutieusement vos gencives. Le peroxyde ne doit pas entrer en contact avec vos gencives car il pourrait les brûler. Si jamais ça arrive, appliquez de la vitamine E à l'endroit brûlé (petites cloques blanches).

3- Patientez 2 à 5 minutes. Vous pouvez garder la bouche ouverte pour ne pas enlever la pâte ou tout simplement protéger vos dents avec un mouthpiece (embout buccal).

Évitez d'avaler la mixture. Rincez et nettoyez bien vos dents par la suite.



À faire 1 à 2 x par semaine, puis 1 fois par mois une fois les résultats escomptés présents. Comme la dent devient plus poreuse au moment où vous faites ce traitement, évitez de boire ou de manger des aliments qui tachent pour ne pas nuire au traitement.

3. Le charbon végétal est obtenu grâce à la carbonisation de certains bois.

Dans plusieurs pays, comme l'Inde, il est utilisé depuis des millénaires pour blanchir les dents de façon naturelle. Rassurez-vous, il est sans danger pour la santé !

Mode d'emploi : Vous pouvez utiliser le charbon végétal pur, en poudre. Pour cela, versez-en un peu sur votre brosse à dents et brossez-vous les dents comme d'habitude, sans ajouter de dentifrice pour ne pas augmenter l'action abrasive et abimer vos dents.

Vous pouvez aussi mélanger le charbon végétal à quelques gouttes de jus de citron ou d'eau pour former une pâte facile à utiliser. Terminez en rinçant à l'eau claire. Renouvelez 2 fois par semaine, pas plus. Vous trouverez le charbon végétal sous forme de poudre, en pharmacie.



4. Les gels blanchissants pour les dents

La première méthode que j'ai utilisée dans ma vie pour me blanchir les dents fut celle du gel blanchissant. Celui que j'ai utilisé pendant plusieurs années est le gel blanchissant Plus White, d'ailleurs j'en avais même fait une revue de produit il y a longtemps.



Utilisation

Ce gel doit être employé chaque jour pendant 2 semaines à 1 mois pour avoir un bon effet blanchissant. Si vous achetez le kit, vous devez préalablement vous rincer la bouche avec le produit fourni. On applique ensuite le gel sur les dents avec les doigts et on laisse agir 5 à 15 minutes. Pour protéger le produit pendant le traitement, j'utilise un embout buccal qui a été moulé selon la forme de mes dents. Ainsi, le produit reste en place là où il le faut. Puis, je rince et j'enlève les résidus avec ma brosse à dents.

5. Kit de blanchiment des dents

Une autre façon d'obtenir un résultat sans passer par le dentiste.
Les notices de chaque marque précisent comment les utiliser.

6. Un dentifrice dents blanches à faire vous-même

Pour blanchir vos dents de façon naturelle, pourquoi ne pas opter pour ce dentifrice facile à préparer ? 1 à 2 fois par semaine, brossez-vous les dents avec cette préparation. Blanchueur garantie !

Mode d'emploi : Trempez votre brosse à dents dans de l'argile verte ou du bicarbonate de soude. Ajoutez une goutte d'huile essentielle de citron ou de mandarine. Brossez-vous les dents avant de terminer par un bain de bouche réalisé avec une infusion de menthe.

Vous trouverez tous les ingrédients nécessaires en magasins bio.

