

8 CÁCH LÀM RĂNG TRẮNG HƠN

Một trong những yếu tố quan trọng của nụ cười đẹp là hàm răng trắng sáng. Hãy làm theo một số cách đơn giản dưới đây để có hàm răng trắng hơn.

1. Đánh răng thường xuyên

Các nha sĩ khuyên bạn nên đánh răng hai lần mỗi ngày. Điều quan trọng nữa là bạn nên sử dụng kem đánh răng tốt. Đừng tin vào mọi quảng cáo mà bạn xem, hãy tham khảo ý kiến của nha sĩ.

2. Sử dụng thuốc muối

Bạn nên đánh răng với thuốc muối hoặc kết hợp thuốc muối với muối hoặc peroxit. Hầu hết mọi người đã khẳng định kết quả tích cực sau khi sử dụng thuốc muối. Bạn cũng nên chú ý để sử dụng một cách vừa phải. Quá nhiều thuốc muối cũng không tốt cho răng của bạn.

Ảnh: digitalblogger

3. Sử dụng nước súc miệng làm trắng

Nhiều thương hiệu nước súc miệng có sẵn trên thị trường hiện nay và bạn có thể thử dùng. Nước súc miệng ngoài công dụng gần giống với kem đánh răng còn có thể len vào mọi ngóc ngách trong miệng bạn.

4. Sử dụng miếng dán răng

Những miếng dán răng chứa chất tẩy trắng có thể giúp loại bỏ vết bẩn trên răng bạn. Dùng miếng dán răng trong thời gian quy định và kiểm nghiệm kết quả.

5. Tránh xa một số đồ uống nhất định

Coca, cà phê và thậm chí cả rượu vang đỏ được cho là để lại vết bẩn trên răng và làm răng của bạn xỉn đi. Do đó, nếu bạn đang hướng tới một hàm răng trắng bóng, hãy tránh xa các loại đồ uống này. Vết bẩn sẽ vẫn có thể bám lại, ngay cả việc bạn sẽ đánh răng sau khi uống những đồ uống này.

6. Tránh xa thuốc lá

Hút thuốc lá không chỉ là nguyên nhân dẫn đến những bệnh ung thư gây chết người mà còn làm răng của bạn xỉn đi nhanh chóng. Nếu muốn có một hàm răng trắng đẹp thì điều đầu tiên bạn nên làm là tránh xa thuốc lá.

7. Hãy thử một số cách khác

Ăn dâu tây và chà xát phần bên trong một vỏ chuối chín trên răng có thể làm trắng răng.

8. Đến gặp nha sĩ

Nếu tất cả cách trên đều thất bại, bạn nên đến gặp nha sĩ. Bạn có thể phải trả một khoản tiền nhỏ, nhưng chắc chắn sẽ có một hàm răng trắng tinh.