

Cum poți avea un zâmbet de invidiat?

Dinții frumoși, sănătoși și strălucitor de albi sunt visul oricărei persoane. O dantură îngrijită sporește farmecul personal, atrage atenția și ne ajută să fim siguri pe sine, însă igiena orală precară și alimentația incorectă pot duce la apariția cariilor dentare, a depunerilor de tartru, a gingivitei și, ulterior, la afecțiuni grave cum ar fi parodontoza.

Cu toții ne dorim un zâmbet alb și strălucitor pe care să-l arătăm cu fiecare ocazie, însă acesta nu este ușor de obținut. În fiecare zi, acizii și bacteriile atacă și deteriorează structura minerală a smalțului dentar, iar de multe ori, deși dinții sunt sănătoși și aliniați corect, îngălbenirea acestora ne împiedică să avem un zâmbet frumos, aceasta fiind o problemă foarte răspândită care provoacă disconfort atunci când vorbim sau zâmbim. Factorii principali care afectează în mod negativ albul natural al dinților pot fi igiena orală deficitară ce favorizează depunerea de tartru și formarea plăcii bacteriene, consumul de alimente și băuturi precum alcoolul, cafeaua, ceaiurile, sucurile carbogazoase sau fumatul. Odată cu înaintarea în vârstă, dinții încep să își piardă din strălucire și din rezistență și se îngălbenesc.

Sfaturi pentru dinți albi și sănătoși

Pentru a menține albul natural al dinților, există câteva metode tradiționale de albire a

acestora, cum ar fi periajul cu bicarbonat de sodiu, lămâie, cărbune sau cu sare, însă aceste soluții nu sunt recomandate de către medicii specialiști. Cu toate că bicarbonatul de sodiu provoacă o reacție alcalină și stopază formarea plăcii bacteriene, multe paste de dinți au deja în compoziția lor această substanță, deci nu este necesară utilizarea sa suplimentară. În ceea ce privește folosirea sării și a cărbunelui, acestea pot face mai mult rău decât bine din cauza texturii abrazive, efectul fiind similar cu folosirea unui șmirghel pentru curățarea smalțului dentar. Metodele moderne de albire a dinților pot da rezultate pe termen scurt, însă sunt relativ costisitoare și pot avea efecte adverse, cum ar fi: hipersensibilitatea dentară și iritarea țesuturilor moi din cavitatea bucală, cel mai des a gingiilor. De aceea, se recomandă folosirea pastelor de dinți profesionale pentru albirea dinților, care curăță delicat și eficient dinții, îndepărtează placa bacteriană și petele de pe dinți, conferind un alb natural fără a ataca smalțul.

REGULI DE BAZĂ

- ✓ Trebuie să adoptăm o dietă bazată pe alimente care nu au un efect negativ asupra sănătății dinților – lapte, legume, fructe;
- ✓ Trebuie să ne spălăm pe dinți după fiecare masă, cel puțin câte 3 minute, de fiecare dată. În situații speciale, dacă nu avem acces la pastă de dinți, ne putem spăla doar cu apă, folosind periuța potrivită și alocând timpul necesar;
- ✓ Trebuie să folosim periuțe speciale, ai căror peri ajung și în spațiile interdentare greu accesibile;
- ✓ După periaj, se recomandă curățarea dinților cu ață dentară;
- ✓ În cazul dinților hipersensibili, nu se vor folosi paste de dinți care albesc, ci doar cele special create pentru acest tip de dinți;
- ✓ Este indicat ca, după periaj, să clătim cavitatea bucală cu apă de gură, care are rolul de a preveni cariile și de a întări gingiile;
- ✓ Se recomandă consultul stomatologic în mod regulat (o dată la 4 luni la copii și o dată la 6 luni în cazul adulților).



www.lacalut.ro

- ♥ Redă albul natural al dinților fără a ataca smalțul
- ♥ Îndepărtează placa bacteriană și petele de pe dinți



Eficiență dovedită clinic!