

Blanchir ses dents

Les agents blanchissants chimiques destinés à blanchir les dents sont parfois dangereux alors qu'il existe des alternatives naturelles efficaces pour avoir un joli sourire.

Le bicarbonate de soude est un agent de blanchiment naturel. Grâce à son effet abrasif, il permet d'enlever délicatement et mécaniquement les taches sur les dents.

En pratique, saupoudrez votre brosse à dents de bicarbonate de soude et brossez doucement (1 à 2 fois par semaine au maximum pour éviter l'abrasion des dents).

Le charbon végétal ou charbon actif a un fort pouvoir absorbant et blanchissant. Il absorbe notamment les tanins, des composés chimiques qu'on retrouve dans le thé, le café ou encore le vin.

En pratique, trempez votre brosse à dents dans du charbon actif en poudre alimentaire et brossez-vous les dents comme d'habitude.

L'huile de coco est considérée comme un agent naturel de blanchiment des dents. En outre, elle permet d'assainir la bouche en éliminant les bactéries. Ainsi, elle contribue à réduire la formation de plaque dentaire et les maladies gingivales.

En pratique, elle se prend en bain de bouche puis se rince à l'eau.

Le citron est riche en acide citrique, il polit les dents et les blanchit naturellement notamment grâce à ses propriétés alcalinisantes.

En pratique, mélangez 1 c. à café de jus de citron avec 1 pincée de bicarbonate de soude avant de déposer la pâte obtenue sur la brosse à dents et de se brosser les dents.

Le curcuma a des propriétés à la fois anti-inflammatoires, antimicrobiennes et antioxydantes. Il prévient à la fois des maladies gingivales et agit comme un abrasif en polissant les taches de surface.

En pratique, déposez une pincée de curcuma sur votre brosse à dents avant de brosser vos dents comme d'habitude.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-remedes-naturels-blanchir-dents-le-curcuma>