

## Αυτό είναι το εύκολο σπιτικό διάλυμα για τα πιο αστραφτερά δόντια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



είναι

γνωστό ότι αποτελεί υλικό με πολλές εφαρμογές και διαφορετικές χρήσεις, ενώ είναι φτηνό και υπάρχει σίγουρα σε κάθε σπίτι. Υπάρχουν έρευνες που πιστοποιούν την συμβολή του στην περιποίηση του δέρματος και των μαλλιών, αλλά αυτό που λίγοι γνωρίζουν είναι ότι μπορεί να κάνει “θαύματα” και για τα δόντια σας.

Ο λόγος γίνεται για το μηλόξυδο. Φτιαγμένο από μήλα που έχουν υποστεί ζύμωση, και πλούσιο σε πηκτίνη και βασικά μέταλλα, το μηλόξυδο εκτιμάται ιδιαίτερα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες γενικότερα. Μία από τις εφαρμογές του (πέραν της γαστρίμαργικής) είναι και η λεύκανση των δοντιών.

**Γιατί είναι το μηλόξυδο επωφελές για τη λεύκανση των δοντιών;**

Πρώτα απ’ όλα, το μηλόξυδο είναι ένα ισχυρό καθαριστικό, το οποίο βοηθά στη

διατήρηση του όξινου pH. Είναι εξαιρετικά ευεργετικό για την αφαίρεση των λεκέδων και την λεύκανση των δοντιών σας, καθώς και για τη θεραπεία της ασθένειας τρωhttp://www.diakonima.gr/wp-admin/post-new.php ούλων, που προκαλείται από βακτήρια του στόματος.

### **Πώς να λευκάνετε τα δόντια σας χρησιμοποιώντας μηλόξυδο**

Αραιώστε μηλόξυδο με νερό σε αναλογία μισό κουταλάκι του γλυκού μηλόξυδο σε ένα φλιτζάνι νερό.

Αποθηκεύστε το διάλυμα σε ένα γυάλινο μπουκάλι.

Κάντε ένα μπούκωμα με αυτό το πρωί πριν βουρτσίσετε τα δόντια σας με οδοντόκρεμα.

Στη συνέχεια βουρτσίστε τα δόντια σας κανονικά.

Επαναλάβετε τακτικά για να αφαιρέσετε λεκέδες από τα δόντια σας και να τα λευκάνετε την ίδια στιγμή.

### **Χρήσιμες συμβουλές**

Πάντα να ανακινείτε το μπουκαλάκι με το διάλυμα πριν τη χρήση, επειδή τα βασικά συστατικά πέφτουν στο κάτω μέρος.

Ποτέ μην ξεπερνάτε την αναλογία μηλόξυδου/νερού, επειδή αν βάλετε περισσότερο ξύδι, ελπίζοντας σε “πιο γρήγορα αποτελέσματα”, η αυξημένη οξύτητα του διαλύματος μπορεί να βλάψει το σμάλτο των δοντιών σας.

Μην χρησιμοποιείτε αυτή τη θεραπεία πολύ συχνά, τουλάχιστον όχι περισσότερο από μία φορά την ημέρα, προκειμένου να προστατεύσετε το σμάλτο των δοντιών σας.

**Πηγή:** [parapolitika.gr](http://parapolitika.gr)