



Sbiancamento dentale a casa, ecco come

Descrizione

Se stai cercando dei **rimedi per sbiancare i denti a casa** qua troverai la soluzione per te. Ci sono diversi metodi, alcuni più naturali di altri, per restituire al tuo sorriso il suo bianco naturale. Vediamo insieme ogni possibilità disponibile per fare lo sbiancamento dentale comodamente a casa tua.

Sbiancare i denti in modo naturale

Cominciamo esaminando quali sono i **metodi naturali per sbiancare i denti da casa**. I dentisti solitamente, utilizzano il cosiddetto air-polishing, una tecnica utile a rimuovere placca e macchie che utilizza una miscela a base di acqua e bicarbonato per sbiancare i denti. Ci sono tre rimedi naturali a cui puoi fare affidamento in autonomia da casa tua, vediamo quali sono.

Spazzolare i denti con il bicarbonato

Per uno sbiancamento denti fai da te puoi provare a [spazzolare i denti con il bicarbonato di sodio](#). Questo ingrediente è molto efficace per **far tornare a splendere lo smalto** dentale, a patto che non se ne abusi. Costituisce anche l'ingrediente principale di molti dei dentifrici che trovi in commercio. Ti basterà mettere un po' di bicarbonato di sodio puro sullo spazzolino da denti e lavarti come sempre, per ottenere un efficace e **naturale effetto sbiancante**. Questo è possibile soprattutto grazie ai micro-granuli di cui è costituita questa sostanza.

Utilizza questo metodo una volta alla settimana per liberarti anche della placca. Non spazzolare con troppa intensità, o rischierai di graffiare i denti e infiammare le gengive. Noterai i primi risultati già dopo un lavaggio. L'uso più di una volta alla settimana è sconsigliato perché il bicarbonato può corrodere e rovineresti il dente se lo utilizzi troppo spesso.



Succo di limone contro le macchie

Tra i rimedi naturali per lo sbiancamento dei denti fai da te abbiamo il **limone**. Gli acidi contenuti al suo interno aiutano a **combattere l'ingiallimento dello smalto** e aiutano anche a **sciogliere il tartaro** e a **rinfrescare l'alito**. Il limone, inoltre, è un antibatterico naturale e grazie alla vitamina C presente al suo interno rinforza le gengive. Per sfruttare i benefici di questo frutto è sufficiente spazzolare i denti con qualche goccia di limone spremuta sullo spazzolino, due volte alla settimana. Risciacqua a fondo e non sfregare troppo per non ferire le gengive e danneggiare la dentina.

Se vuoi un metodo ancora più strong, puoi creare una miscela composta da qualche goccia di limone e un po' di bicarbonato e utilizzarla al posto del dentifricio, una volta alla settimana. Il bicarbonato riduce l'acidità del limone rendendo il suo utilizzo più sicuro e più efficace.

Carbone vegetale per pulire a fondo i denti

Il **carbone vegetale** è un derivato della carbonizzazione di alcune tipologie di legname e in molte parti del mondo viene utilizzato abitualmente per l'igiene orale. **Non ha alcuna controindicazione** per la salute, neppure in caso venga ingoiato. Puoi acquistare quello in polvere da utilizzare al posto del dentifricio per una pulizia dei denti fai da te più approfondita. Se vuoi evitare di graffiare i denti miscelalo con qualche goccia d'acqua in modo da formare una pasta simile al classico dentifricio. Puoi comprare la polvere di carbone vegetale in qualsiasi farmacia.

Lo sbiancamento dentale fa male? Controindicazioni dei metodi naturali

Lo sbiancamento non fa male, soprattutto se fatto con metodi naturali come quelli sopra indicati, ma ci sono **alcuni casi in cui è sconsigliato**. Uno di questi casi è l'ipersensibilità dentale oppure la presenza di infezioni del cavo orale e di retrazione gengivale perché andrebbe ad aumentare ulteriormente la sensibilità dell'intera bocca. Se soffri di insufficienza renale, ipertensione, o alterazioni dell'equilibrio acido-basico, l'utilizzo del bicarbonato di sodio è sconsigliato. Nessun problema invece, per quanto riguarda l'uso del carbone vegetale.

Prodotti per lo sbiancamento dentale

Tra i **metodi efficaci per lo sbiancamento dentale** abbiamo anche una serie di dispositivi, facilmente reperibili in commercio, che aiutano a far risplendere il sorriso come dal dentista. Solitamente, i prodotti per sbiancare i denti agiscono grazie alla liberazione di ossigeno nel momento in cui entrano a contatto con lo smalto dentale. Queste molecole vanno a disintegrare le particelle responsabili dell'alterazione cromatica e del tipico effetto grigiastro-



giallognolo. Ma vediamo quali sono i dispositivi per lo sbiancamento dentale che puoi utilizzare comodamente da casa.

Mascherine sbiancanti

Lo sbiancamento domiciliare prevede l'utilizzo di due **mascherine personalizzate** (una superiore e una inferiore) fornite insieme ad un gel specifico da utilizzare di notte mentre si dorme. In sole due settimane di utilizzo permette di migliorare drasticamente il bianco dei propri denti. Queste mascherine devono esserti fornite dal tuo dentista insieme all'apposito gel.

Strisce sbiancanti

Tra i migliori sbiancanti denti da farmacia abbiamo le **strisce**, un ottimo metodo per mantenere denti bianchi a lungo senza rovinare lo smalto. Riescono a **rimuovere le macchie e la patina gialla** che si forma sul dente già dopo poche applicazioni. Ne esistono di tantissimi tipi in commercio e hanno costi contenuti.

Sono anche semplicissime da utilizzare, basta applicare la striscia corrispondente all'arcata sui denti e attendere il tempo indicato (da mezz'ora a due ore). Non bisogna mai tenerle in posa più di quanto indicato perché si rischia di indebolire lo smalto dei denti. Solitamente l'applicazione va ripetuta quotidianamente per una settimana o due, a seconda della tipologia di prodotto.

Lampade sbianca denti

Tra i metodi che puoi trovare in farmacia e non solo, abbiamo anche un **apparecchio sbianca denti** che funziona tramite luci a led. Si tratta di dispositivi domestici, pratici da utilizzare, che **rendono la dentatura più bianca** e funzionano grazie ad un gel, che viene applicato sulle arcate, e che si attiva grazie alla luce blu. Ne esistono di diverse tipologie e di differenti prezzi. La scelta del gel, in questi casi, è fondamentale. Prediligne uno di qualità per evitare di rovinare lo smalto dentale.

Come vedi [metodi efficaci](#) per **sbiancare i denti a casa** ce ne sono, ora sta solo a te decidere qual è quello più adatto alle tue esigenze, analizzando pro e contro di ognuno.

Data

23/02/2024