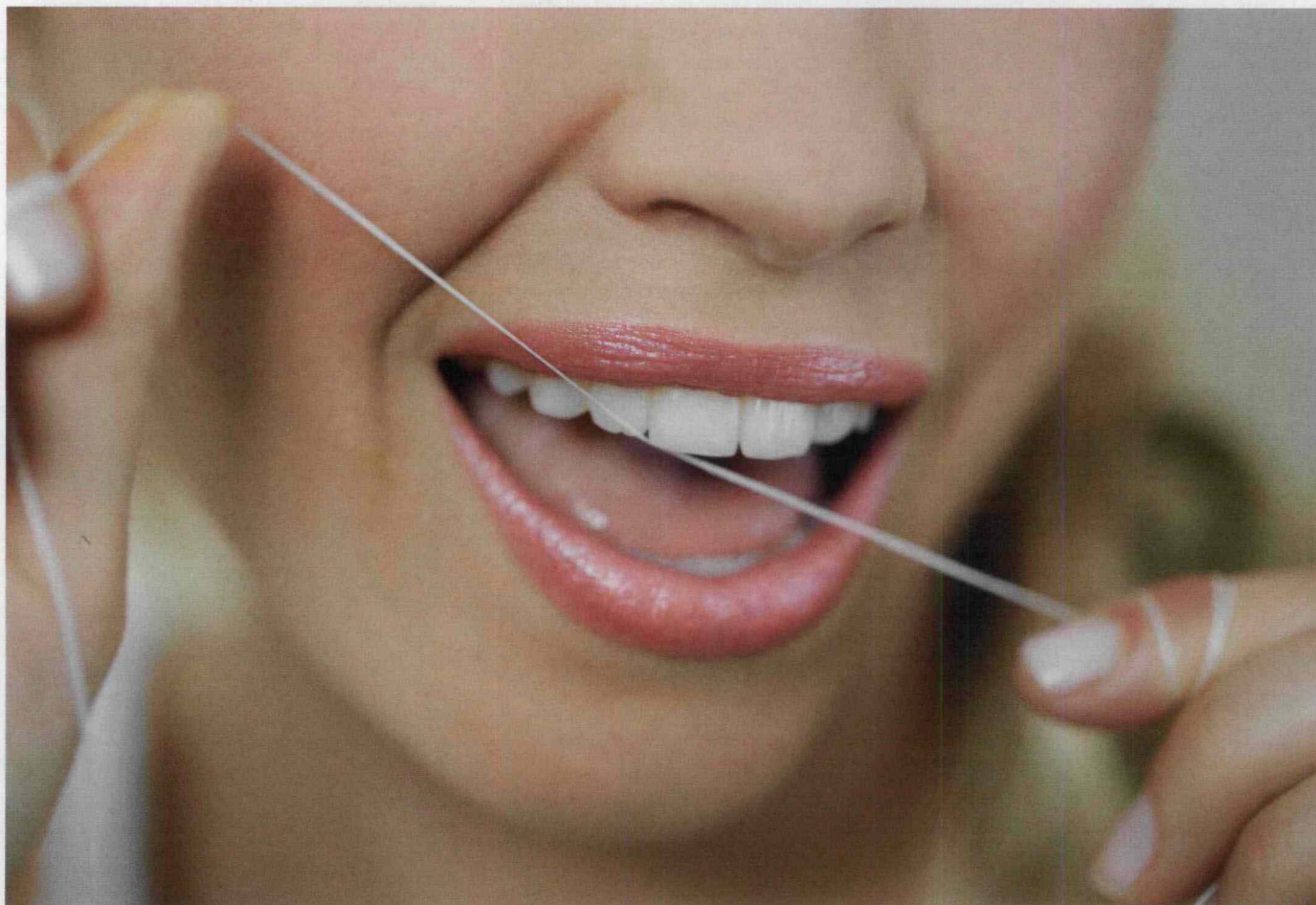


# 13 SPOSOBÓW NA PIĘKNE ZĘBY

Najlepiej byłoby mieć takie z natury, ale co, jeśli te nasze nie są zbyt efektowne? Dziś już nie trzeba tym się martwić. Oto kilka nowych (i starych) pomysłów na prawdziwie hollywoodzki uśmiech.



**N**ic tak nie dodaje urody, jak one. Nie muszą być konieczne równe i proste, ale obowiązkowo – zdrowe i białe.

Wbrew pozorom nie jest trudno, by zęby takie były, trzeba jednak przestrzegać kilku zasad. Jakich? Oto krótka lista najnowszych zaleceń ekspertów.

## 1 UWAGA NA E-PAPIEROSY

● **O tym, że palenie papierosów niszczy szkliwa, wiemy nie od dziś.** Zawarte w nich substancje smoliste przebarwiają zęby. Ale e-papierosy? Niestety, one też mają w składzie tytoń, którego wchłanianie powoduje niedobór witaminy C. A to jest

przyczyną kruchości szkliwa i zmian w miazdze, zwiększających podatność na próchnicę.

E-papierosy zawierają też szereg innych szkodliwych substancji, jak glikol dietylenowy czy rakotwórcza nitrozoamina i tetrametylopirazyna. Szkodliwa jest też płynna nikotyna, która (np. przy powolnym zaciąganiu się) może się dostać do ust.

## 2 JEDZ SŁODYCZE Z KSYLITOLEM

● **Ten słodzik – cukier z brzozy – nie dość, że ma o 40 proc. mniej kalorii niż biały cukier, to pomaga zapobiegać próchnicy i innym chorobom zębów.** Ksylitol przywraca bowiem właściwe pH śliny, zmniejszając czas ekspozycji szkliwa na działanie

szkodliwych kwasów, hamuje więc rozmnażanie bakterii odpowiedzialnych za psucie się zębów. Warto dodawać go do ciast i deserów zamiast zwykłego cukru. Niektórzy zalecają nawet płukanki z ksylitolem: do ust, a także do gardła.

### 3 NIE MYJ ZĘBÓW PO WYPICIU WINA

● Są produkty – takie jak wino (co ciekawe, szczególnie białe), owoce czy cola – które zawierają kwasy rozpuszczające szkliwo. Dlatego dentyści przestrzegają: jeśli po ich spożyciu czujesz potrzebę oczyszczenia zębów, lepiej wypłucz usta wodą, po szczoteczkę chwyć najwcześniej pół godziny później. Szorowanie zębów szczoteczką z pastą może odrzeć szkliwo z warstwy zabezpieczającej.

### 4 OD CZASU DO CZASU ŻUJ GUMĘ

● Nie masz jak umyć zębów? Sięgnij po gumę do żucia. Ale uwaga: tylko taką bez cukru. Jej żucie przywraca właściwe pH w ustach i pobudza produkcję śliny, a ona rozpuszcza kwas, oczyszcza zęby i chroni przed tworzeniem się kamienia nazębnego. Lecz uwaga: gumę żujemy kilka minut i niezbyt często. Nadużywanie jej może prowadzić do nadwężenia stawu skroniowo-żuchwowego.

### 5 SPRAWDZAJ, CZY NA PEWNO DOBRZE JE OCZYSZCZASZ

● Pomogą ci w tym specjalne tabletki do wybarwiania płytki nazębnej. Wystarczy je rozgryźć, rozprowadzić językiem po zębach, przepłukać usta i chwilę odczekać. Jeśli masz na zębach osad, zabarwi się (stary na niebiesko, nowy



### WYJAWIĄ CI PRAWDĘ

1. Tabletki do wybarwiania płytki nazębnej, motywujące do prawidłowego mycia zębów; ok. 4 zł/4 szt., **Gum Butler Red-Cote**.
2. Tabletki do wybarwiania płytki, 24,60 zł/12 szt., **Curaprox**. Uwaga: tabletki mogą barwić elementy stalowych aparatów ortodontycznych.

na czerwono). A ty już wiesz, że powinnaś lepiej myć zęby. Płytki nazębne, ta lepka warstwa bakterii i węglowodanów, jest bowiem główną przyczyną ubytków próchnicowych, chorób dziąseł oraz przebarwień.

### 6 KUP SZCZOTECZKĘ SONICZNĄ

● Jest droga, ale spektakularnie czyści zęby. W ciągu minuty jest w stanie wykonać nawet 30–40 tysięcy ruchów wymiatających. Żadna inna tak dokładnie nie oczyści szkliwa ani tym bardziej nie usunie płytki,

### SZYBKIE MYCIE

1. Szczoteczka soniczna DiamondClean Amethyst, usuwa do 7 razy więcej płytki nazębnej niż szczoteczki manualne; 929 zł, **Philips Sonicare**.
2. Soniczna szczoteczka do zębów, dzięki małym rozmiarom idealna na podróż (uwaga: produkt w sprzedaży pojawi się od połowy grudnia); 17,99 zł, **Biedronka**.

