

# Bielszy odcień BIELI

Litry wypitej kawy i herbaty zmieniły kolor twoich zębów. Także upływający czas odbiera im blask.

Mogą odzyskać wymarzony śnieżny odcień. Przecież tyle jest sposobów wybielania.

**N**iejedna z nas ma zdrowe, równe zęby, ale w brzydkim sinawym lub żółtym odcieniu podarowanym przez naturę. Zdarza się jednak, że ich kolor jest skutkiem picia herbaty, palenia papierosów lub zażywania niektórych leków wczesnym dzieciństwie (np. tetracyklin). Poza tym ciemnieją w miarę starzenia się organizmu. Jak je rozjaśnić? Metod jest wiele, a ich skuteczność jest różna. Niestety, im szybszy i lepszy rezultat, tym więcej musisz wydać pieniędzy.

Najlepsze efekty daje wybielanie zębów u dentysty, ale też jest najdroższe. Powinnaś też liczyć się z tym, że może pociągnąć za sobą dodatkowe koszty. Zęby co prawda staną się śnieżnobiałe, ale plombki i korony protetyczne nie zmienią swojej barwy. Trzeba je będzie wymienić, bo ich odcień będzie za ciemny. Został dopasowany do poprzedniego koloru uzębienia.

## Mycie to podstawa

Masz zastrzeżenia do koloru swoich zębów? A czy na pewno dokładnie je myjesz? Solidne czyszczenie ich po każdym posiłku miękką szczotką i nicią dentystyczną dokładnie usuwa osad pozostawiony przez napoje, potrawy, papierosy. Najwięcej czasu (ok. 5 minut) poświęć na mycie zębów wieczorem. Po upływie godziny od ostatniego



Dokładne szczotkowanie i nić dentystyczna wystarczą, by usunąć z zębów osady. Jeśli jednak chcesz wybielić uśmiech, najlepszą metodę doradzi ci dentysta.