



Cara Mudah Memutihkan Gigi Secara Alami

Siapa sih yang tidak mau punya gigi putih bersih dan bersinar? ^_^ . Gunakan Cara Mudah Memutihkan Gigi Secara Alami pada artikel ini ya sobat.

Banyak cara yang dapat ditempuh untuk mendapatkan gigi yang putih dan bersih. Mulai dari berkonsultasi dengan dokter gigi dan melakukan prosedur *teeth whitening*, hingga menggunakan berbagai macam produk perawatan gigi yang menjanjikan hasil terlihat dalam hitungan hari. Sebenarnya, ada loh cara mudah untuk mengembalikan putihnya gigi.

Baca juga : [Cara Memasak Nasi Putih Pulen](#)

Ini dia beberapa Cara Mudah Memutihkan Gigi Secara Alami yang bisa kamu praktikkan:

1. Siwak



Cara Mudah Memutihkan Gigi Secara Alami yang pertama. Siwak sudah dikenal sebagai bahan alami pemutih gigi sejak jaman Mesir Kuno. Jadi, tak ada salahnya kamu menggunakan siwak sebagai cara memutihkan gigi. Pilihlah siwak yang berasal dari bagian batang atau akar karena teksturnya yang lebih lembut.

Cara penggunaannya, haluskan terlebih dahulu siwak sehingga berubah menjadi bubuk halus. Setelah itu, campurkan bubuk siwak dengan air hingga berbentuk pasta. Oleskan campuran tadi pada gigi selama 5 menit untuk kemudian dibersihkan dengan cara berkumur-kumur. Lakukan sebanyak 2 kali seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal.



2. Garam dan lemon

Campuran garam dan lemon terbukti ampuh sebagai cara memutihkan gigi dalam waktu cepat. Kandungan asam pada lemon dan garam terbukti dapat melunturkan noda pada lapisan enamel. Tertarik? Caranya, campurkan satu sendok teh garam dengan beberapa tetes air lemon. Aduk hingga merata dan gosokkan pada gigi. Diamkan beberapa menit sebelum berkumur-kumur dengan air hangat.

3. Baking soda

Tahukah kamu, ternyata baking soda dapat memutihkan gigi? Mudah saja cara penggunaannya. Cukup tambahkan 1 sendok teh baking soda dengan 2 sendok teh air. Aduk merata hingga berubah menjadi pasta yang kental. Oleskan campuran tadi pada gigi selama 2-3 sehari. Kamu dapat melakukannya sekali dalam seminggu untuk mendapatkan gigi yang putih bak mutiara.

4. Kulit pisang

Terakhir, cara memutihkan gigi dengan mengaplikasikan kulit pisang. Tidak hanya buahnya yang bermanfaat bagi tubuh, kulit pisang juga dapat membuat gigi menjadi putih. Cukup dengan menggosokkan kulit pisang ke gigi selama 2 - 3 menit, gigi akan langsung terlihat lebih bersih.

5. Strawberry dan apel

Kandungan asam malat pada buah stroberi dan apel mampu memutihkan gigi? Untuk mendapatkan manfaat apel, kamu cukup memakannya langsung. Konsumsi apel secara rutin terbukti mampu menguatkan gigi dan gusi, serta mencegah bakteri yang menyebabkan kerusakan gigi dan bau mulut.

Baca Juga : [Cara Melancarkan Menstruasi](#)

Untuk stroberi, cukup campurkan setengah sendok baking soda dengan 2-3 buah stroberi yang sebelumnya sudah dilumatkan. Oleskan campuran tadi ke gigi dan diamkan selama 2 menit. Jika sudah selesai, jangan lupa untuk berkumur dengan air hangat.

Itulah Cara Mudah Memutihkan Gigi Secara Alami. Banyak bukan bahan alami di sekitar kamu yang dapat digunakan sebagai cara memutihkan gigi. Selamat mencoba!



Cara Mudah Memutihkan Gigi Secara Alami