



Tips Agar Gigi Putih Secara Alami

Ada banyak produk di indomaret atau alfamart yang bisa sobat pilih untuk memutihkan gigi. Namun, sebagian besar produk pemutih menggunakan bahan kimia untuk memutihkan gigi. Kali ini sopasi menginformasikan Tips Agar Gigi Putih Secara Alami.

Jika Sobat ingin gigi yang lebih putih, tetapi juga ingin menghindari bahan kimia, maka artikel ini mencantumkan banyak pilihan yang alami dan aman.

Apa yang menyebabkan gigi terlihat kuning?

Ada beberapa faktor yang menyebabkan gigi menjadi kusam dan kehilangan kilau putih terang. Makanan tertentu bisa menodai email gigi, yang merupakan lapisan terluar gigi. Selain itu, penumpukan plak pada gigi dapat menyebabkannya terlihat kuning. Jenis perubahan warna ini biasanya dapat diobati dengan obat pembersih dan pemutihan biasa.

Namun, kadang-kadang gigi terlihat kuning karena email gigi terkikis, memperlihatkan dentin di bawahnya. Dentin adalah jaringan bertulang kuning alami yang terletak di bawah email.

Inilah Tips Agar Gigi Putih Secara Alami



Hindustan Times

Oil pulling

Oil pulling adalah obat tradisional India yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebersihan mulut dan menghilangkan racun dari tubuh. Latihan ini melibatkan mengoleskan minyak di



Tips Agar Gigi Putih Secara Alami

sekitar mulut untuk menghilangkan bakteri, yang dapat berubah menjadi plak dan menyebabkan gigi terlihat kuning.

Secara tradisional, orang India menggunakan bunga matahari atau minyak wijen untuk menarik minyak, tetapi minyak apa pun akan berhasil.

Minyak kelapa adalah pilihan populer karena memiliki rasa yang menyenangkan dan menawarkan banyak manfaat kesehatan tambahan. Minyak kelapa juga kaya akan asam laurat, yang dikenal karena kemampuannya untuk mengurangi peradangan dan membunuh bakteri.

Sikat Dengan Soda Kue



Tribunnews.com

Soda kue memiliki khasiat pemutih alami, dan itulah sebabnya bahan ini populer dalam pasta gigi komersial. Ini adalah abrasif ringan yang dapat membantu menghilangkan noda permukaan pada gigi. Selain itu, baking soda menciptakan lingkungan alkali di mulut, yang mencegah bakteri tumbuh.

Menyikat dengan dengan baking soda dan air dapat mengurangi bakteri di mulut dan membersihkan noda permukaan pada gigi.

Menggunakan Hidrogen Peroksida



linikini.co.id

Hidrogen peroksida adalah zat pemutih alami yang juga membunuh bakteri di mulut. Faktanya, orang telah menggunakan hidrogen peroksida selama bertahun-tahun untuk mendisinfeksi luka karena kemampuannya untuk membunuh bakteri.

Banyak produk pemutih komersial mengandung hidrogen peroksida, meskipun pada konsentrasi yang jauh lebih tinggi daripada yang akan sobat gunakan. Sayangnya, tidak ada penelitian yang menunjukkan efek membilas atau menyikat dengan hidrogen peroksida saja, tetapi beberapa penelitian telah menganalisis pasta gigi komersial yang mengandung peroksida.



Tips Agar Gigi Putih Secara Alami

Hidrogen peroksida adalah zat pemutih alami dan dapat membunuh bakteri di mulut. Sobat dapat menggunakannya sebagai obat kumur atau mencampurnya dengan baking soda untuk membentuk pasta gigi pemutih.

Menggunakan Cuka Sari Apel



Healthline

Cuka sari apel telah digunakan selama berabad-abad sebagai produk pembersih alami dan disinfektan. Asam asetat, yang merupakan bahan aktif utama dalam cuka sari apel, efektif membunuh bakteri. Sifat antibakteri cuka adalah apa yang membuatnya berguna untuk membersihkan mulut dan memutihkan gigi.

Satu studi yang dilakukan pada gigi sapi menemukan bahwa cuka sari apel memang memiliki efek pemutihan pada gigi. Namun, mereka juga menemukan bahwa cuka dapat melembutkan gigi.

Cuka sari apel memiliki sifat antibakteri yang dapat membantu memutihkan gigi . Namun, penggunaan cuka yang berlebihan juga dapat mengikis enamel pada gigi, jadi batasi penggunaannya sampai beberapa kali per minggu.

Baca Juga :

- [Tips Tidur Nyenyak, Hindarilah Kebiasaan Ini](#)
- [Sayuran Terbaik untuk Diet Menurunkan Berat Badan](#)
- [Cara Keramas untuk Rambut Sehat](#)

Cara Agar Gigi Putih Secara Alami Alternatif

Arang aktif: Menyikat dengan arang bubuk seharusnya menarik racun dari mulut dan menghilangkan noda dari gigi.

Tanah liat kaolin: Para pendukung metode ini mengklaim bahwa menyikat dengan tanah liat membantu menghilangkan noda dari gigi.

Kulit buah: Mengoleskan kulit jeruk, lemon atau pisang pada gigi, diklaim membuatnya lebih putih.



Tips Agar Gigi Putih Secara Alami

Itulah Tips Agar Gigi Putih Secara Alami. Semoga gigi sobat putih bersinar menambah kecantikan dan ketampanan sobat.