



En Yaygın Doğal Diş Beyazlatma Yolları

1. Karbonat ve Su / Karbonat ve Limon

- Karbonat hafif aşındırıcı yapısıyla yüzey lekelerini temizleyebilir.
- Limon asidik olduğu için beyazlama etkisini artırır, ancak diş minesini zayıflatabileceği için sık kullanılmamalı.

2. Hindistan Cevizi Yağı ile Oil Pulling

- Ağızda 10-15 dakika boyunca hindistan cevizi yağı çalkalamak, lekelerin azalmasına ve ağız kokusunun giderilmesine yardımcı olabilir.

3. Elma Sirkesi

- Antibakteriyel özelliği ile bilinir ve lekeleri azaltabilir. Ancak asidik yapısı sebebiyle seyreltilmiş şekilde ve nadiren kullanılmalı.

4. Çilek ve Karbonat Karışımı

- Çileğin içindeki malik asit, lekeleri hafifletmeye yardımcı olur. Karbonatla birlikte kullanıldığında etkisi artar.

5. Düzenli ve Doğru Fırçalama

- Doğru fırça seçimi ve diş ipi kullanımı, yeni lekelerin oluşmasını önler.

6. Renk Bırakan Gıdalardan Kaçınma

- Kahve, çay, kırmızı şarap, sigara gibi dişleri sarartan alışkanlıkları azaltmak diş rengini korur.

⚠ Uyarı: Evde yapılan aşındırıcı veya asidik uygulamalar, uzun vadede diş minesine zarar verebilir. Bu yüzden bu işlemleri ayda en fazla 1-2 kez yapmak ve mümkünse diş hekiminden profesyonel tavsiye almak en sağlıklıdır.