

Zahnverfärbungen selbst entfernen

5 einfache Tipps

1. Regelmäßiges und gründliches Zähneputzen

Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta und eine weiche Zahnbürste, um Plaque und Oberflächenverfärbungen zu entfernen. Bürsten Sie dazu Ihre Zähne mindestens zweimal täglich für jeweils zwei Minuten.



2. Zahnaufhellende Zahnpasten

Es gibt viele zahnaufhellende Zahnpasten auf dem Markt, die speziell formuliert sind, um Verfärbungen zu entfernen und die Zähne aufzuhellen. Diese Zahnpasten enthalten oft mild abrasive Bestandteile, die oberflächliche Verfärbungen entfernen können. Verwenden Sie sie regelmäßig gemäß den Anweisungen des Herstellers.

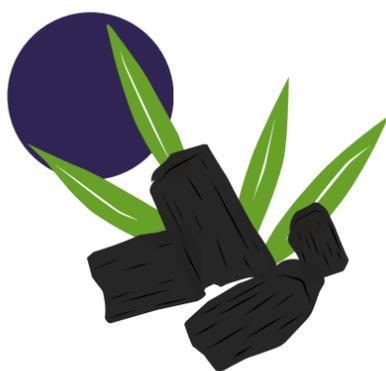


3. Backpulver oder Natron

Geben Sie hierzu eine kleine Menge Backpulver oder Natron auf Ihre Zahnbürste und putzen Sie Ihre Zähne damit vorsichtig. Achten Sie aber darauf, dies nicht zu oft zu tun, da abrasive Substanzen den Zahnschmelz langfristig schädigen können.

4. Aktivkohle

Sie können Aktivkohle in Form von Pulver oder in vorgefertigten Streifen finden. Tragen Sie die Aktivkohle auf die Zähne auf und lassen Sie sie für einige Minuten einwirken, bevor Sie sie gründlich ausspülen. Beachten Sie jedoch, dass die langfristige Verwendung von Aktivkohle zu Schäden am Zahnschmelz führen kann, daher sollte sie sparsam verwendet werden.



5. Apfelessig

Mischen Sie einen Teelöffel Apfelessig mit Wasser und verwenden Sie diese als Mundspülung. Achten Sie jedoch darauf, den Essig nicht zu lange auf den Zähnen zu belassen, da er den Zahnschmelz angreifen kann.

