T? tin khoe hàm r?ng ng?c ngà

S?c kh?e

Posted by:

Posted on : 12/5/2010 22:05:58

N?i ám ?nh v? hàm x?n màu, ? vàng, thi?u ?? bóng khi?n b?n m?t t? tin n? nh?ng n? c??i r?ng r?. Hãy l?y l?i n? c??i duyên dáng b?ng li?u pháp ch?m sóc r?ng sau:

1. Không l?p t?c ?ánh r?ng sau khi ?n *Nên ??p m?t n? cho r?ng b?ng dâu tây* ?nh minh ho? Sau khi ?n?p? nh?ng th?c ph?m có tính axit thì ??ng ?ánh r?ng ngay, ?? tránh gây thêm t?n th??ng cho r?ng. Thành ph?n ch?t làm tr?ng trong kem ?ánh r?ng s? ph?n ?ng k?ch li?t v?i axit, càng khi?n men r?ng c?a b?n b? ? vàng, xám x?t. T?t nh?t nên ?ánh r?ng 10 phút sau khi ?n, khi l??ng axit trong mi?ng ?ã ph?n nào b? bão hòa, m?t d?n ho?t tính oxy hóa kh? men r?ng. Sau khi ?n th?c v?t có tính axit, nên dùng n??c súc mi?ng ho?c m?t c?c s?a bò ?? làm s?ch khoang mi?ng, trung hòa axit và ??y nhanh quá trình khôi ph?c canxi giúp r?ng thêm ch?c kh?e, sáng bóng. **2. ??nh k? thay bàn ch?i và kem ?ánh r?ng** ?ây là ph??ng pháp h?u hi?u giúp r?ng thêm kh?e m?nh, và h?n ch? b? sâu r?ng, h?ng men r?ng. M?i lo?i kem ?ánh r?ng có thành ph?n hóa h?c và tác d?ng riêng bi?t, do ?ó, n?u tr??ng k? dùng m?t lo?i thì ch?a ??, lâu ngày r?ng s? s?n sinh ra ch?t kháng thu?c, kem ?ánh r?ng s? d?n m?t ?i tác d?ng v?n có c?a nó. Sau khi ?m d?y, nên l?p t?c thay bàn ch?i ?ánh r?ng, ?? các vi khu?n gây b?nh không còn c? h?i ?xâm nh?p? vào c? th? b?n gây tái phát b?nh. Tuy?t ??i tránh dùng chung bàn ch?i ?ánh r?ng v?i ng??i khác. B?i nguy c? m?c các b?nh truy?n nhi?m r?t cao n?u dùng chung bàn ch?i ?ánh r?ng. **3. ??p m?t n? cho r?ng b?ng dâu tây - ch?t t?y tr?ng t? nhiên** *Cách làm:* Tr?n nhuy?n dâu tây v?i b?t lên men, sau ?ó bôi ??u lên b? m?t r?ng, ?? kho?ng 5 phút, sau ?ó ?ánh s?ch là ???c. *L?u ý:* Vì dâu tây ch?a hàm l??ng l?n axit, do v?y không nên l?m d?ng ph??ng pháp t?y tr?ng t? nhiên này. T?t nh?t nên làm 1 l?n/ tu?n ?? phát huy t?i ?a hi?u qu? làm tr?ng r?ng. **4. ?n d?a mu?i ?? ch?ng l? loét khoang mi?ng** S? d? khoang mi?ng b? l? loét, b? nhi?t mi?ng hay m?c m?t s? các ch?ng viêm nhi?m khác là do thi?u vitamin U. Lo?i vitamin này ch?a r?t nhi?u trong các lo?i d?a mu?i t? rau c?i, b?p c?i và các lo?i rau xanh khác. Do v?y, ?n d?a mu?i là gi?i pháp t?t cho nh?ng ng??i b? l? loét, viêm nhi?m khoang mi?ng. **5. Nên ?n mía và rau c?n ?? v? sinh r?ng mi?ng** Mía và rau c?n nh? m?t lo?i ?n??c súc mi?ng? t? nhiên có tác d?ng h?u hi?u trong vi?c b?o v? men r?ng. Khi nhai chúng, không ch? ???ng ru?t m?i ho?t ??ng mà khoang mi?ng c?ng ???c làm s?ch do kích thích tuy?n n??c b?t ho?t ??ng m?nh h?n, cân b?ng l??ng axit và ki?m trong khoang mi?ng. T? ?ó cho hi?u qu? kháng khu?n t? nhiên, b?o v? men r?ng, giúp r?ng sáng bóng, ch?c kh?e.

Ph?m H?ng
Theo
Sina,Tienphong