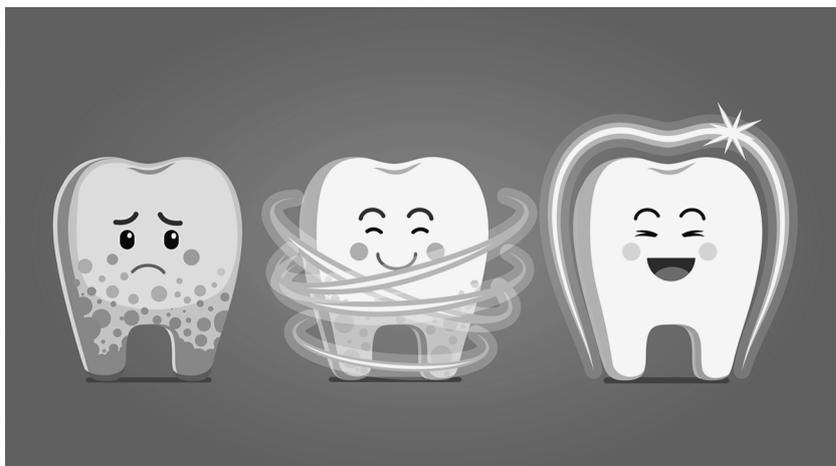


Los dientes blancos



(1) ¿Por qué se manchan¹⁾ los dientes?

Tus dientes están cubiertos por un material llamado esmalte²⁾, que tiene poros muy pequeños. En estos poros pueden entrar restos de comida. Por eso, si por ejemplo comes cerezas o bebes vino, tus dientes cogen un color oscuro. Si te cepillas los dientes³⁾, esto no es un problema. Pero hay otros alimentos y bebidas que tintan tus dientes más profundamente; algo realmente incómodo y muy feo. Unos ejemplos de estos productos son: el azúcar, los huevos, la carne y los aceites vegetales. Bebidas como el té, algunos refrescos, la cerveza o el café también manchan mucho los dientes.

(2) Cepillarte los dientes inmediatamente después de comer es bueno para combatir las caries y la placa dental⁴⁾, pero puede afectar la dureza del esmalte, y si frotas muy fuerte puedes perder el esmalte poco a poco. Además, una mala higiene de la boca o fumar cigarrillos, hace más grandes los poros del esmalte y hace más grave el problema.

(3) ¿Qué alimentos blanquean los dientes?

Afortunadamente, también existen alimentos que ayudan a mantener tus dientes bien blancos. En primer lugar hay vegetales y frutas como las zanahorias, las espinacas, el brócoli, la lechuga, las manzanas y las peras. Otro tipo de alimentos que blanquean la dentadura son los quesos. Estos provocan una gran producción de saliva⁵⁾, que contiene calcio y fósforo, elementos que ayudan a hacer más fuerte el esmalte.

(4) Consejos para mantener tu dentadura blanca

Existen muchos remedios para blanquear los dientes, pero también hay una serie de prácticas que ayudan a tener dientes más blancos y durante más tiempo. Fácilmente puedes añadirlas a tu rutina diaria.

- mantener siempre tu boca muy limpia
- utilizar hilo dental para la higiene de tu boca
- no cepillar con mucha fuerza
- dejar de fumar (el tabaco amarillea los dientes)

adaptado de: www.curiosfera.com/remedios-caseros, octubre de 2019

noot 1 mancharse = hier: donker, bruin, geel worden

noot 2 el esmalte = het tandglazuur, de (harde) beschermlaag op tanden en kiezen

noot 3 cepillarse los dientes = tandenpoetsen

noot 4 la placa dental = de tandplak

noot 5 la saliva = het speeksel