

牙齒女孩 / July 26, 2014 11:30PM

[Re: 牙齒美白小妙招](#)

我之前牙齒很黃，本來也不覺得怎樣，但因為是做業務的關係，竟然被主管叫去"悄悄話"，要我去弄牙齒美白，所以生平第一次就這樣踏進牙醫診所，那間真愛貝齒的美白技術蠻強的，因為之後我沒特別覺得牙齒酸痛，就用個美白貼片效果很不錯，而且醫生全程都自己診療，人超親切讓我放鬆不少，如果跟我一樣有"不能說的秘密"，可以去諮詢看看，反正他們不收諮詢費~

mrrinboy / January 22, 2014 11:42AM

[牙齒美白小妙招](#)

牙齒美白小妙招

1、在家嘗試美白牙貼

不用懷疑，只要按照程序來做做，牙貼就能發揮美白的效果，但需要註意的壹點是，每次使用完牙貼後的6個小時壹定要刷壹次牙。

2、用毛巾沾雙氧水擦拭牙齒

雙氧水可以消毒、清除氧化物，如果想要看到實時效果，就要用毛巾沾取醫用的雙氧水來擦拭牙齒，之後要記得刷牙漱口，把雙氧水沖洗幹淨。

3、用美白牙膏清除汗漬

每天都會食用很多東西，那些殘留物並不是普通的牙膏可以清理的，這時可以使用美白牙膏來做護理，這類產品中含有溫和的二氧化矽，可以溫和的去除牙齒上沾染的汗漬。

4、使用深紅色系的唇膏

櫻桃紅、漿果色唇膏看起來的色澤明艷，也能讓牙齒顯的更加白皙，不過壹定要選擇帶有珠光的款式，亞光色的深色唇膏會讓牙齒變的更黃。

5、餐後刷牙

每次吃完飯後，牙齒上都會有殘留物，若是長時間不及時清理，很難清潔，因此在每次餐後都清潔壹次，有利於維持牙齒的潔白。

吃完這7類食物壹定要刷牙

柑橘類/酸的食物

柑橘或是西紅柿中都含有酸性，單獨食用時易引起蛀牙，每次在食用後，用清水漱壹下口，就可以中和酸性的刺激。如果妳細心檢查，就會發現每次吃完酸的東西，牙齒表面都會有壹層閃亮的物質，這就是證明牙齒長期泡在酸性物質的現象。

酒精

酒精是我們日常生活中、應酬中必不可少的，酒精會減少唾液的自然分泌，而唾液可幫助清理食物的殘渣、中和酸性，長期飲酒，易腐蝕牙齦、皮膚。

硬糖

硬糖的硬度和糖份對於牙齒是雙重災難，不僅會附著於牙齒上，還會長時間的停留在口腔中，直到被分解。

含糖飲料

碳酸飲料只要壹小口都會慢慢的傷害牙齒，如果妳壹定要喝它們，就坐下來，壹口氣全喝掉，或是在吃飯時喝，都比單獨慢慢嘸好的多。有些孩子的牙齒正在發育期，特別喜歡長時間的吮吸碳酸飲料，這對於牙齒是毀滅性的。

蜜餞等幹果

蜜餞等幹果是很流行的水果零食，但它們的粘性大糖分也高，它們很容易粘在牙齒上，引發牙酸蝕癢。如果壹定要吃，可以通過慢慢的咀嚼，就是增加唾液的分泌，使它們不會粘在牙齒上。

小編提醒：擁有壹口靚白的牙齒，不壹定要選用激光美白，其實在我們的生活之中，就很多這洋的牙齒美白方式，只是我們沒有註意和缺乏持久的恒心。同時，激光牙齒美白也並非是最好的方法，它在某種程度上也能影響大大損傷牙齒表面的牙釉質，也達不到理想的美白效果。因此，只要在日常生活中多註意壹點，去掉嚼檳榔、吸煙等不良行為，其實靚白的牙齒還是容易獲得。

[url=http://wiwime.over-blog.com/2013/11/enormous-patches-of-floating-rubbish.html][color=white][size=1px]enormous patches of floating rubbish[/size][/color][/url][url=http://hyneer.tamaliver.jp/e360572.html][color=white][size=1px]more conservative procedures[/size][/color][/url][url=http://yaplog.jp/spinach008/archive/2][color=white][size=1px]Play dead[/size][/color][/url][url=http://maruta.be/wiwime1/3][color=white][size=1px]way of your productivity and success[/size][/color][/url][url=http://ocks.yoka-yoka.jp/e1061776.html][color=white][size=1px]Out of thin air[/size][/color][/url]
