

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come avere denti sani per un sorriso... smagliante!

Sorridere fa bene all'umore e a chi ci circonda. Mostrare un sorriso smagliante ci permette di catturare l'attenzione di chi ci guarda, è in pratica il nostro biglietto da visita. Molto spesso però non si tende a sorridere o per una malformazione alla bocca o ai denti, o proprio perché questi ultimi hanno macchie o un colore tutto tranne che bianco. Ebbene noi ci occuperemo in questo articolo di risolvere quest'ultimo caso con dei consigli facili da seguire senza dover ricorrere necessariamente a un dentista.



Photo credit Pinterest

Prima di tutto bisogna analizzare quali sono i nemici dei nostri denti che, senza saperlo, quasi ogni giorno dobbiamo contrastare. Primo fra tutti c'è lo **stress**. Non si direbbe, eppure nervosismo ed ansia, non solo fanno male al nostro umore ed organismo ma anche ai denti. Ciò accade perché questi fattori possono indurci a digrignare spesso i denti sia di giorno che di notte e ciò porta ad indebolire lo smalto che, in alcuni casi, arriva anche a sgretolarsi. Piccole abrasioni avvengono anche quando proprio per lo stress iniziamo a morderci le unghie o persino i tappi delle penne.

C'è da dire che anche una **non corretta postura** o il fatto di dover portare spesso borse troppo pesanti possono influire per esempio sulla posizione errata della mandibola e di conseguenza un'importante modifica nella masticazione. Poi c'è il **fumo**, sappiamo che fa male al nostro organismo però per dare problemi ai denti non è da sottovalutare. In questo caso infatti, le gengive, quando si fuma, sono le prime ad essere colpite da batteri aggressivi e in più se l'igiene orale è scarsa, può portare a delle infiammazioni più o meno gravi. Adirittura si dice che il 40% dei fumatori hanno più problemi ai denti rispetto a coloro che non fumano.

Quindi cosa fare in generale per avere dei bei denti? Oltre a contrastare ciò che abbiamo descritto sopra, la pulizia ovviamente è importante e, anche se può essere data per scontata, deve essere fatta costantemente e bene. Ma ciò non significa neanche arrivare a spazzolare troppo energicamente i denti perché altrimenti si rischierebbe di danneggiarne lo smalto ed irritare le gengive.

Poi sapendo il saggio proverbio " **prevenire è meglio che curare** ", prevenire in questo caso le macchie dei denti è possibile limitando per esempio il consumo di caffè, tè o comunque tutte quelle bevande che tendono ad ingiallire la nostra dentatura così come anche le sigarette.

È meglio invece preferire, per ciò che riguarda l'alimentazione, **frutta e verdura** che poi non fanno altro che bene al nostro corpo. Questi due tipi di alimenti, contengono sostanze nutrienti per il nostro organismo e poi le verdure scure, in special modo durante la masticazione, rilasciano elementi che fanno da pellicola per proteggere la dentatura, mentre la frutta, a contatto con

la saliva, produce gli enzimi necessari che riescono a sbiancare i denti.

Insomma avere costanza nel pulire i denti e limitare il più possibile tutto ciò che può danneggiarli sono senz'altro dei validi aiuti da tenere in considerazione e applicare quotidianamente per avere denti belli e sani e ovviamente...per un sorriso a prova di selfie!

L'articolo [Come avere denti sani per un sorriso... smagliante!](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).