

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Le regole per avere un sorriso perfetto



Sorridiamo 11 volte in un giorno e 232mila nell'arco di una vita. È quanto emerge da uno studio effettuato da OnePoll.com e commissionato dal brand Moshulu, poi pubblicato sul [The Sun](#). La maggior parte delle 2000 persone intervistate hanno detto di dover sorridere almeno 7 volte al giorno per sentirsi felici e con un'attitudine positiva. Alcuni, però, hanno anche confessato di non sorridere tutte le volte che vorrebbero, nonostante siano consapevoli del potere di un sorriso per riempire la propria vita di energie positive, e del benessere che si trae da una sana risata.

Per non perdere neanche una chance di sorridere e migliorare la propria qualità di vita, **sfoggiare denti e labbra perfette può aiutare a vincere la timidezza.** A partire dal tipo di spazzolino usato per un effetto white da Hollywood smile. Abbiamo chiesto a **Martina Gattuso, igienista dentale a Milano**, le regole da seguire per la bellezza dei denti:

COME LAVARE I DENTI I denti vanno lavati due volte al giorno per almeno due minuti con la tecnica del rullo, ovvero spazzolandoli partendo dalle gengive fino al dente, per un totale di sei spazzolate ogni due denti. Senza dimenticare di pulire anche la lingua prima di riporre lo spazzolino. Il filo interdentale andrebbe usato una volta al giorno.

QUANDO LAVARLI Dopo i pasti è meglio aspettare circa 20 minuti prima di lavare i denti per permettere al ph della saliva di tornare normale.

RITOCCHI ON-THE-GO I denti e l'alito hanno bisogno di un ritocco durante la giornata, proprio come si fa col trucco. E quando non è possibile lavarli, il rimedio è il collutorio in formato mini-size da tenere in borsa.

COME AVERE DENTI PIÙ BIANCHI Non conta usare solo il dentifricio sbiancante, ma anche lo spazzolino giusto. Le due sostanze da tenere d'occhio che devono essere presenti nelle setole sono il **carbone attivo** e il **carbonato di calcio**. Il primo ha un'azione anti-macchia, oltre ad avere proprietà purificanti che eliminano i cattivi odori e bloccano la proliferazione batterica; il secondo è sbiancante e anti-placca per massimizzare una pulizia profonda. Il brand [tau-marin](#), in vendita in farmacia, ha creato due spazzolini per avere denti bianchissimi a prova di rossetto rosso.

Professional Black, con testina ellittica inclinata di 15 gradi per raggiungere anche i punti più difficili, formulato con carbone attivo nelle setole (senza agenti chimici), potente come anti-macchia anche sui denti dei fumatori incalliti e di chi beve molto caffè e vino rosso.



Tau-Marin Professional Black

E **Professional White**, con setole bianche additate al carbonato di calcio, potente alleato contro le macchie e le imperfezioni dello smalto dentale.



Tau-Marin Professional White

LABBRA SORRIDENTI Per completare l'opera anche le labbra necessitano di cure speciali, per evitare screpolature che rovinano il sorriso e addirittura non incentivano a ridere perché sono secche e "tirano". Prima di applicare lip balm, rossetti o gloss, lo scrub per le labbra aiuta moltissimo ad ammorbidirle e a prepararle per l'applicazione del make-up.

L'articolo [Le regole per avere un sorriso perfetto](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).