

7

*Bước Để Có
Hàm Răng
Luôn Trắng Bông*

7 bước để có được hàm răng luôn trắng bóng



Điều đầu tiên tạo ấn tượng với người đối diện là một nụ cười với hàm răng trắng bóng. Nếu răng của bạn trông hơi ố, bạn có thể dễ dàng khiến chúng trông cuốn hút trở lại bằng cách thực hiện những bước sau đây.

Bước 1: Đánh răng 2 lần một ngày

Đánh răng vào buổi sáng và buổi tối, và vào tất cả các ngày, không được bỏ ngày nào. Hãy sử dụng loại kem đánh răng làm trắng răng hiệu quả. Nếu răng của bạn bị vàng ố, hãy thử sử dụng chỉ hoặc sợi nha khoa giúp làm trắng răng.

Bước 2: Đi khám bác sĩ nha khoa

Hãy lên lịch một cuộc hẹn với bác sĩ nha khoa của bạn để tẩy răng cứ 6 tháng một lần. Nếu bạn có nhiều tiền, bạn có thể sẽ muốn sử dụng những liệu pháp làm trắng răng chuyên nghiệp.



Bước 3: Loại bỏ khỏi chế độ ăn của bạn những loại thực phẩm biến màu răng

Hãy hạn chế sử dụng cà phê, trà, cola, nước nho ép, rượu đỏ, và nước mắm. Khi ăn hoặc uống những thực phẩm này, hãy dùng chỉ nha khoa và đánh răng ngay lập tức khi dùng xong. Bạn cũng nên tránh các loại thực phẩm có acid, chúng làm mòn cao răng, do đó càng làm cho răng bạn thêm dễ bị ố.

Bước 4: Bỏ thuốc lá

Hút thuốc không những có thể khiến bạn có nguy cơ bị ung thư phổi và các loại bệnh lí khác, mà còn khiến răng bạn trở nên vàng ố.

Bước 5: Đeo các loại trang sức bằng bạc

Các loại trang sức vàng càng khiến cho răng bạn trông vàng hơn. Thay vào đó, hãy chọn cho mình những loại trang sức bằng bạc hay vàng trắng, cùng với kim cương, mặt đá, crystal trắng vì chúng làm cho răng trông trắng hơn.

Bước 6: Chọn son môi phù hợp

Hãy chọn màu son đỏ phù hợp hoặc chọn màu son có lớp ánh xanh để răng trông trắng và đẹp hơn. Những loại son có màu san hô, ánh vàng hay ánh cam có thể làm răng trông vàng hơn.

Bước 7: Tránh mặc đồ trắng

Những bộ quần áo màu trắng làm cho nụ cười của bạn thêm tối tăm và phán cảm. Tránh mặc những chiếc áo màu trắng hoặc váy màu trắng, thay vào đó, những màu khác hoặc ngay cả màu be đều ổn.

Nguồn: Xinhxinh