

SALUD / TENDENCIAS

Sé tu propio dentista en Casa!

Remedios contra el sarro

El Ciudadano · 5 de septiembre de 2015





Nadie quiere ir nunca al dentista, a no ser que esté enamorado de él o ella. Le tenemos miedo. Sé tu propio dentista en casa para aliviarte las molestias de la boca con remedios dentistas caseros. Especialmente para uno de los peores síntomas bucales que existen: el sarro. Es cuando los dientes se te ponen amarillo ocre, dignos del color del caramelo tostado pero no de unos dientes que deberían supuestamente ser blancos perla.

Para eliminar el sarro de forma casera creando un remedio natural, necesitarás los siguientes **ingredientes**:

- Agua Oxigenada
- Agua
- Bicarbonato
- Sal
- Enjuague bucal antiséptico
- Palillo para los dientes
- Cepillo para los dientes

Preparación:

1. Mezclaremos el agua oxigenada con medio taza de agua caliente, y nos enjuagaremos la boca un minuto. Después escupiremos y limpiaremos la boca con agua fresca.
2. El bicarbonato es especial para eliminar el sarro, mezclar una cucharada con una pequeña de sal, en una copa. Y con ello agarrar el cepillo con agua caliente y “rascar” como si limpiases unas ollas sucias. Date al menos 5 minutos y ves limpiando con agua caliente, rasca bien.
3. Deberás limpiarte la boca cada dos días, mínimo.
4. Con un palillo para los dientes rascaras y picaras la zona llena de costra y roña producida por la carroña bucodental que simboliza el sucio sarro de vagabundos. Cuidado en no dañarte el esmalte de los dientes, eso no se recupera jamás. Tu verás.

Para preservar el blanqueante dental:

1. Come queso

Es importante que no dejes de consumir queso. Como queso a todas horas, para el desayuno especialmente, en ayunas. Hará que tus dientes se mantengan blancos, sobretodo el queso suizo y el Cheddar.

2. Fresas y Tomates

Ambos son super necesarios para el cuerpo pues contienen altos niveles de vitaminas del tipo C. Ideales para la salud de nuestra piel, nuestra higiene y eliminación de toxinas conservando un magnifico poder anti-inflamatorio y anti-infecciones que, nos servirán muy bien para favorecer a nuestros dientes, más que otros ingredientes.

Otros consejos para tu salud dental:

– Usa siempre hilo dental, es un rollo, pero acostúmbrate o acabarás sufriendo inauditos y terroríficos dolores dentales, que ni la morfina logrará calmarte. Toma control sobre tu vida, ya.

– Limpia tu boca con saliva. La saliva es desinfectante aunque la gente no lo sepa. Así que mantener tu boca húmeda y cargadita de saliva como al abuelo le gusta, logrará en tu boca un efecto limpiador y además en modo piloto automático. Ideal.

visto en **EcoRemedios**

Fuente: [El Ciudadano](#)