

Nội dung bài viết

1. [Cách làm trắng răng tại nhà bằng cà chua](#)
2. [Cách làm trắng răng tại nhà bằng muối](#)
3. [Cách làm trắng răng tại nhà bằng chanh](#)
4. [Cách làm trắng răng tại nhà bằng baking soda](#)
5. [Cách làm trắng răng tại nhà bằng nước vo gạo](#)

### ***Cách làm trắng răng tại nhà bằng cà chua***

Trong cà chua có chứa rất nhiều vitamin, khoáng chất tốt cho da. Khi nhắc đến cà chua thì nhiều người sẽ nghĩ đến các phương pháp làm đẹp hơn là làm trắng răng. Ngoài việc tốt cho da thì cà chua còn được sử dụng để làm trắng răng, ngăn ngừa mảng bám hình thành, giúp cho răng nướu phát triển hơn.

#### **Cách 1:**

- Thái cà chua thành từng lát mỏng
- Chà lên răng trong khoảng thời gian 5 phút.
- Sau đó, súc miệng lại bằng nước sạch, đánh răng như thông thường.

#### **Cách 2:**

- Cà chua thái lát rồi nghiền thành một hỗn hợp sền sệt
- Trộn hỗn hợp trên với muối
- Nhúng bàn chải vào dung dịch trên và chải răng nhẹ nhàng trong vòng 5 phút.
- Cuối cùng súc miệng và đánh lại răng bằng kem đánh răng bình thường.

Áp dụng 2 – 3 lần mỗi ngày, sẽ thấy hiệu quả trắng sáng sau 1 tuần sử dụng.



### *Cách làm trắng răng tại nhà bằng muối*

Muối tự nhiên là hợp chất bao gồm 3% muối khoáng và hơn 60 yếu tố vi lượng rất có lợi cho sức khỏe răng miệng, được sử dụng tương đối rộng rãi và trở thành phương pháp giảm mùi hôi miệng, hạn chế mảng bám trên răng được vua chúa hoàng cung thường xuyên áp dụng.

#### **Cách 1:**

Sử dụng muối tinh khiết có tác dụng tẩy sạch mảng bám trong khoang miệng, giảm bớt sự hình thành của mảng bám từ đó giúp răng của bạn trắng sáng hơn trông thấy.

*Cách sử dụng muối tẩy trắng răng cũng rất đơn giản như sau:*

- Sau khi bạn đánh răng xong bằng kem đánh răng, cho muối tinh rắc vào bàn chải ướt để chúng dính chặt lên trên.
- Bạn tiếp tục chải răng theo đường dọc trong 2 phút để muối tan ra và tác dụng lên răng, diệt sạch vi khuẩn.
- Súc miệng bằng nước mát cho sạch.

#### **Cách 2:**

Làm trắng răng bằng muối và Baking soda.

- Trộn muối tinh với Baking soda để 2 chất hòa đều với nhau.

- Dùng bàn chải đánh răng chấm hỗn hợp trên để đánh răng sạch sẽ trong 2 phút.
- Vệ sinh lại bằng nước mát.



### *Cách làm trắng răng tại nhà bằng chanh*

#### **Cách 1: Bằng vỏ chanh**

Chúng ta có thể thực hiện tẩy răng trắng bằng vỏ chanh, trong vỏ chanh có chứa nhiều các hợp chất flavonoid, pectin và pectat Ca có tác dụng làm sạch những mảng ố vàng bám trên răng.

#### **Cách làm:**

- Bước 1: Sau khi vắt hết nước, đem vỏ chanh đi phơi khô. Cắt vỏ chanh thành từng sợi mỏng sau đó xay nát.
- Bước 2: Đổ một chút nước vào vỏ chanh vừa được xay sau đó khuấy đều cho đến khi hỗn hợp đặc sánh lại.
- Bước 3: Đổ hỗn hợp lên bàn chải rồi chải răng bình thường. Hãy chải răng thật kĩ khoảng 3 phút rồi súc miệng lại với nước.

Thực hiện 1 tuần 3 lần bạn sẽ thấy rõ sự thay đổi của hàm răng.

## Cách 2: Sử dụng nước cốt chanh

Nước cốt chanh rất giàu vitamin C và axit citric, chúng sẽ góp phần tẩy sạch các mảng ố vàng trên răng của bạn và giúp hơi thở thơm mát dài lâu.

### Cách làm:

- Bước 1: Vắt lấy nước của 1 nửa quả chanh.
- Bước 2: Đổ một nửa ly nước ấm vào dung dịch nước cốt chanh vừa vắt rồi khuấy đều.

Sử dụng hỗn hợp này súc miệng vào buổi sáng.

Nếu không, bạn cũng có thể lấy bông tẩy trang thấm vào dung dịch này rồi chà đều lên trên bề mặt răng sau mỗi bữa ăn. Chúng sẽ tẩy trắng các mảng bám thức ăn một cách rất hiệu quả đấy.



## *Cách làm trắng răng tại nhà bằng baking soda*

Bên cạnh công dụng làm đẹp da, trị mụn đầu đen, baking soda còn được sử dụng làm chất thay thế cho kem đánh răng và có nhiều hãng sản xuất kem đánh răng đã đưa thành phần baking soda vào công thức của họ như bí quyết để giúp răng trắng sáng hơn. Bởi vậy, bạn cũng có thể sử dụng cách làm trắng răng bằng baking soda hiệu quả ngay tại nhà.

### Cách 1: Làm trắng răng bằng baking soda với nước

Làm ướt bàn chải, nhúng bột baking soda lên trên, làm ướt bột và tiến hành chải răng bình thường. Chú ý đảm bảo để góc bàn chải phù hợp có thể chải sạch cả nướu và giữa hai hàm răng. Thực hiện chải nhẹ nhàng trong vòng 2-3 phút và sau đó súc miệng lại thật sạch với nước. Thực hiện khoảng 1 tuần, bạn sẽ nhận thấy hiệu quả của công thức làm trắng răng này.

### Cách 2: Làm trắng răng bằng baking soda với dấm

Hòa tan baking soda trong nước và thêm một vài giọt dấm trắng cùng một chút muối. Nhúng bàn chải đánh răng của bạn vào hỗn hợp trên và chải răng sạch trong 2 phút. Sau đó bạn chải lại với kem đánh răng để loại bỏ mùi vị của dấm.

### Cách làm trắng răng tại nhà bằng nước vo gạo

nước vo gạo chứa vitamin PP có tác dụng giúp cắt đứt các chuỗi protein gây ố vàng, xỉn màu trên răng. Từ đó giúp hàm răng trở nên trắng sáng hơn. Bên cạnh đó, nước vo gạo còn có tác dụng kháng khuẩn, giúp loại bỏ tình trạng hôi miệng và giữ cho hơi thở dễ chịu hơn.

*Lưu ý khi sử dụng: Nước vo gạo để sử dụng là **nước vo gạo lần hai** nhé. Nước lần một có thể chứa một số bụi bẩn trong quá trình vận chuyển và đóng bao bì, nên đừng lấy nước lần một để làm trắng răng.*



## **Cách 1: Súc miệng bằng nước vo gạo**

Đây là cách giúp cải thiện màu men răng đơn giản nhất từ nước vo gạo. Đối với cách này, bạn chỉ cần dùng nước vo gạo và súc miệng trong khoảng 30 – 60 giây. Sau đó nhổ bỏ và có thể súc miệng lại bằng nước sạch nếu muốn. Áp dụng cách này cũng sẽ giúp trị hôi miệng rất tốt.

## **Cách 2: Dùng nước vo gạo để đánh răng**

### **Nước vo gạo đặc:**

- Chắt lấy nước vo gạo và cho vào tủ lạnh bảo quản đợi đến khi tinh chất gạo lắng xuống.
- Đổ phần nước trong bên trên, chỉ giữ lại phần nước vo gạo đặc bên dưới.
- Làm ướt bàn chải đánh răng, rồi nhúng vào nước vo gạo rồi đánh răng trong khoảng 3 – 5 phút.
- Sau đó dùng kem đánh răng đánh lại.

### **Nước vo gạo loãng:**

- Nước vo gạo sau khi chắt ra, bạn cũng nhúng bàn chải vào hỗn hợp này và chải răng như bình thường 3 – 5 phút.
- Sau đó dùng kem đánh răng để đánh răng lại.

Trên đây chúng tôi đã chia sẻ một số cách làm trắng răng nhanh và hiệu quả ngay tại nhà. Trong quá trình thực hiện, nếu thấy răng nướu có dấu hiệu bất thường, bạn cần ngừng thực hiện ngay để theo dõi và đến ngay nha khoa gần nhất kiểm tra kịp thời, tránh để tình trạng trở nên nghiêm trọng hơn.

Chúc bạn thành công với hàm răng sáng và chắc khỏe!