

PER UNA VOLTA VAI IN BIANCO!

Andare dal dentista non è proprio come fare una scampagnata a Gardaland. Sia perché nel 50 per cento dei casi ne esci come dopo un incontro con Tyson, sia perché nel 100 per cento dei casi ti costa come la tua utilitaria. C'è però un caso in cui sentirsi maneggiare in bocca può essere piacevole: quando i tuoi denti assomigliano al fondo di una tazzina di caffè sporca. Ti basta un'ora di trattamento sbiancante dal dentista per avere un sorriso bianco e smagliante, da far invidia a Austin Powers.

■ Il metodo più efficace e duraturo è quello fatto attraverso **lampade** che fissano sui

In un solo caso il dentista ti è amico: per sbiancarti i denti. Funziona!

NEMICI E AMICI DEL SORRISO



SALVIA il miglior sbiancante naturale

MELA può sostituire lo spazzolino quando manca

FINOCCHIO masticalo crudo

SEDANO sbianca e rinfresca l'alito



CAFFÈ/TÈ macchiano come la pece

TABACCO dà anche problemi all'alito

VINO ROSSO rende il dente più giallastro

FARMACI evita gli antibiotici



denti la sostanza sbiancante: «Basta andare in uno studio dentistico e sottoporsi a **una sola seduta di un'ora circa**» spiega Andrea Naturani, odontoiatra di Piacenza (www.sbiancamento-dentale.it).

■ Funziona così: «Dopo aver protetto la bocca del paziente con una diga (barriera di gomma morbida), si applica il gel di perossido sui denti e lo si espone a una **sorgente luminosa** (lampada alogena, al plasma, o laser) per accelerare la sbiancatura. **L'esposizione alla lampada dura circa 30 minuti**».

■ Con questo trattamento si può rendere **il dente fino a 15 tonalità più bianco** e l'effetto dura almeno due anni.

■ In alternativa si può utilizzare una mascherina personalizzata con gel di perossido messa a punto dal dentista: «Si usa a casa, quando si dorme, per 15-20 giorni» dice Naturani. I costi: le mascherine vanno **da 400 a un massimo di 700 euro**, il trattamento in ambulatorio **1.000 euro circa**.

■ Lo sbiancamento con le lampade è **sicuro e indolore**: se dopo le sedute si sente fastidio, si può prendere un **antinfiammatorio**. Non è vero, però, che corrode lo smalto rovinando il dente, anche se prima di iniziarlo è bene fare un'accurata pulizia dei denti: togliere il **tartaro**, per esempio, è fondamentale per evitare malattie e infezioni alle gengive.

SPAZZOLA CON POLSO



1 AD ANGOLO RETTO
Lo spazzolino va sempre mosso in direzione perpendicolare al dente e alla gengiva, e sempre dalla gengiva verso il dente.



2 NIENTE GESTACCI
Mai spazzolare i denti in senso orizzontale: oltre a non rimuovere placca e batteri, favorisce la formazione di tartaro e carie.



3 VAI CON ORDINE
I denti inferiori vanno spazzolati dal basso verso l'alto; viceversa per quelli superiori. Così riesci a pulire gli spazi tra i denti.



4 FRONTE E RETRO
Dopo aver spazzolato in questo modo la parte esterna della dentatura, ripeti gli stessi movimenti su quella interna, spesso trascurata.



5 RIEMPI GLI SPAZI
Quando pulisci gli spazi tra i denti, tieni lo spazzolino inclinato di 45°: serve a rimuovere meglio la placca e i residui di cibo.



6 GRAN FINALE
Alla fine passa ai denti posteriori: devono essere spazzolati prima dal dietro verso l'avanti e viceversa e poi dalla gengiva verso il dente.

5 MODI EFFICACI PER RENDERLI SPLENDENTI



> STRISCE

Strisce di poliestere con gel sbiancante da applicare sui denti per 30 min. al giorno. (AZ Whitestrips, 50 euro)



> MASCHERINA

Da infilare in bocca dopo averla irrorata di gel. Efficace in tre settimane. (Iodosan, 28 euro)



> "APPARECCHIO"

Si usa dopo aver lavato i denti, mattina e sera, per 10 minuti. (Aquafresh Gentle White, 26 euro)



> CHEWINGUM

Gomme sbiancanti (Vivident Xylit White 65 c; Daygum Herbs White e Happydent White Complete 1,30 euro).



> GEL E DENTIFRICI

Col gel (BlanX Med Whitemaker, 18 euro) togli le macchie; col dentifricio (BlanX White Complete, 4,09 euro) mantieni l'effetto.

GULP! ▶▶

38

ITALIANI su cento eseguono regolarmente la pulizia dei denti, 45 saltuariamente e 17 mai.

740

EURO: i soldi spesi mediamente in un anno da un italiano per le cure dentistiche.