

# 7 conseils pour des dents plus blanches

Il n'y a pas qu'à Hollywood qu'il est ardemment convoité: le sourire à 1 million de dollars avec des dents éclatantes de blancheur et bien soignées. Quels sont les conseils et les astuces pour blanchir les dents et à quoi devez-vous faire attention pour avoir des dents saines ?

## 1 Se brosser les dents — mais correctement !

Un brossage de dents régulier — deux à trois fois par jour pendant au moins deux minutes<sup>1</sup> — est à la base d'une dentition saine et éclatante. La bonne technique est essentielle. Comme les brosses à dents électriques font le plus gros du travail, elles offrent ici quelques avantages<sup>2</sup>. Elles permettent d'éliminer davantage de bactéries et de plaques. Certaines brosses à dents soniques atteignent des endroits de la cavité buccale inaccessibles à une brosse à dents manuelle en raison d'un flux de liquide dynamique. Enfin, certaines brosses à dents comme la nouvelle Philips Sonicare DiamondClean 9000 éliminent également les taches et contribuent ainsi à conserver un sourire d'une blancheur éclatante.



## 2 Tous les dentifrices ne se valent pas — et est-il même nécessaire d'en utiliser ?

Certains dentifrices promettent un effet blanchissant. Ils contiennent ce qu'on appelle des agents nettoyants qui permettent d'éliminer les taches superficielles. Avantage: leur prix bas et leur application simple. Inconvénient: l'effet de blanchiment est beaucoup moins prononcé que celui des autres méthodes. En outre, les dentistes avertissent que les agents nettoyants contenus dans le produit peuvent endommager l'émail. D'une manière générale: Lors de l'achat d'un dentifrice, il est important qu'il contienne du fluor, car il favorise la reminéralisation<sup>3</sup>. Un autre facteur d'influence important est la valeur RDA (Relative Dentin Abrasion ou abrasion relative de la dentine) d'un dentifrice. Elle indique la force avec laquelle les particules contenues dans le dentifrice frottent sur l'émail protecteur.<sup>4</sup>



## 3 Boissons gazeuses, vin rouge et autres — délicieux mais contre-productifs

Aussi bons qu'ils soient, certains aliments et boissons peuvent malheureusement contribuer à la décoloration des dents. Il s'agit par exemple du café, du vin rouge, des boissons comme le jus de tomate, mais aussi des épices comme le curry et le curcuma ainsi que la sauce soja. Même la consommation de certains fruits comme les myrtilles ou les cerises noires fait obstacle aux dents blanches. Et bien sûr, la nicotine est également à proscrire pour les dents éclatantes.



## 4 Extraction d'huile ayurvédique

Cette méthode séculaire issue des enseignements ayurvédiques est actuellement en vogue: l'extraction d'huile. Il s'agit de prendre une cuillère à soupe d'huile biologique pressée à froid — par exemple de l'huile de noix de coco ou de sésame — dans la bouche avant le petit-déjeuner, de se rincer la bouche pendant environ 20 minutes puis de recracher l'huile en la faisant passer par les interstices des dents. La cure du matin est conçue pour éliminer les toxines du corps et améliorer la santé dentaire. Lorsque l'on recrache l'huile, sa consistance doit être fluide et laiteuse<sup>5</sup>. Il faut ensuite se rincer soigneusement la bouche et se brosser les dents si nécessaire.



## 5 Solution express

Vous avez un rendez-vous galant et vous voulez que vos dents soient plus éclatantes? La solution immédiate pour des dents plus blanches se trouve dans tous les sacs à main et toutes les armoires: des rouges à lèvres et des vêtements avec une teinte bleutée. En tant que couleur complémentaire, le bleu donne aux dents jaunâtres un aspect plus clair — ainsi, vous pouvez rencontrer votre rendez-vous galant avec un sourire détendu.



## 6 Attention aux bains de bouche

Nous associons une haleine fraîche aux bains de bouche. Mais celui-ci n'a pas que des effets positifs: en effet, le fluorure d'étain et la chlorhexidine qu'ils contiennent réduisent certes la plaque dentaire, mais ils peuvent aussi décolorer les dents.



## 7 Blanchiment des dents professionnel avec Philips Zoom

Comme le nom le promet déjà, le blanchiment des dents contribue à rendre les dents plus blanches. Philips Zoom a mis au point une procédure douce et absolument sûre pour le blanchiment professionnel des dents chez le dentiste. La technologie Philips Zoom, avec sa lumière LED bleue et son gel de peroxyde d'hydrogène éclaircit les dents tandis que le phosphate de calcium amorphe protège l'émail, améliore la brillance et réduit la sensibilité. Il a été cliniquement prouvé que les dents pouvaient être jusqu'à huit teintes plus blanches en 45 minutes. Philips Zoom propose également des produits destinés à un usage domestique<sup>6</sup>. Veuillez contacter votre dentiste pour plus d'informations.



<sup>1</sup> <https://www.dzv-netz.de/ueber-uns/dzv-patientenservice/>

<sup>2</sup> Par rapport à une brosse à dents manuelle

<sup>3</sup> <http://www.dgzmk.de>

<sup>4</sup> <https://www.froherzahn.de/die-richtige-Zahncreme.html>

<sup>5</sup> <https://www.zwp-online.info/fachgebiete/prophylaxe/therapie/oelziehen-in-der-praevention-und-therapie-oraler-erkrankungen>

<sup>6</sup> Jusqu'à 8 nuances de couleurs VITA avec Philips Zoom White Speed. Penchas, données disponibles, 2011. 45 minutes sans temps de préparation.