

El vino, el café y el trabajo, los causantes de las manchas en los dientes

Clínicas Verydent's se hace eco de la información aportada por 20 minutos sobre los alimentos que producen oscuridad en los dientes

Clínicas Verydent's, una clínica de dentistas en Cáceres especialistas en cirugía maxilofacial en Cáceres, se hace eco de la información aportada por 20 minutos sobre la oscuridad de los dientes producidas por ingredientes como el café, el vino y el tabaco.

La sonrisa es un elemento estético y a nivel de salud muy importante. Siempre debe estar cuidada aplicando las limpiezas adecuadas y pausadas un mínimo de tres veces al día y uso del hilo dental. Para mantener blanco los dientes después de aplicar un blanqueamiento, es importante estar alerta con estos alimentos.

Uno de los ingredientes más peligrosos para mantener el blanqueamiento de los dientes ha crecido en consumo en los últimos años. Se trata del café, que seguro forma parte de la rutina de muchas personas. Esto se produce porque es un tinte intrínseco.

Para que esto no ocurra o lo haga en menor medida, una de las pautas que se debe seguir es el enjuague de la boca tras su consumo.

El vino es otro de los principales causantes de la oscuridad de la sonrisa en el tono amarillo habitual. Esto se produce por el grado de acidez que contiene tanto el tinto como el blanco. Por último, el tabaco, además de ser perjudicial para la salud, también oscurece los dientes.

Para que esto ocurra en menor medida, es aconsejable acudir a profesional de la odontología, ya que tras realizar un blanqueamiento dental, los primeros días los dientes están en su fase más sensible. Por lo que es muy recomendable el reducir el consumo de café, vino y tabaco. Además, usar un cepillo eléctrico rotatorio para que la limpieza llegue a todas las partes del diente. Las pastas dentífricas son muy importantes y la mejor opción es una que contenga peróxido de carbamida, ya que este compuesto blanquea.

Datos de contacto:

Clínica Verydents
927 241 501

Nota de prensa publicada en: [Cáceres](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Servicios](#) [Técnicos](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>