**Jakie produkty barwią zęby?**

**Biały uśmiech to marzenie wielu z nas. Niestety często zapominamy jak ważna jest dieta, aby unikać przebarwień. Przeczytaj nasz artykuł, aby dowiedzieć się jakie produkty barwią zęby.**

**Jakie produkty barwią zęby?**

Biała dieta to podstawa zachowania jasnego szkliwa. Niestety wiele produktów może powodować przebarwienia. Jeśli chcemy tego uniknąć musimy zwrócić uwagę na poszczególne produkty w naszej diecie. Poniżej znajdziesz pełną listę produktów *jakie warto się wystrzegać*.

**Produkty barwiące zęby**

[Jakie produkty barwią zęby](https://www.mrwhitening.com/10-produktow-barwiacych-zeby)? Największym nieprzyjacielem białego szkliwa jest alkohol. Powinniśmy unikać czerwonego wina czy piwa. Dodatkowo papierosy mogą pogłębiać żółty odcień naszych zębów. Pozbycie się ich z naszych nawyków poprawi nie tylko stan szkliwa ale też zdrowia. Kolejne produkty to słodycze, które są sztucznie zabarwiane. Niestety pigment w nich zawarty może bardzo skutecznie i w szybkim czasie niszczyć biel naszych zębów. Z listy produktów powinniśmy wykreślić spożywanie kawy i czarnej lub czerwonej herbaty. Tutaj może być nieco trudniej niż w pozostałych produktach, ale dla białego uśmiechu warto spróbować. Co może nas nieco zdziwić, kolorowe warzywa również powinniśmy jeść z rozwagą, ponieważ mogą spowodować mało estetyczne przebarwienia.

**Co stosować w białej diecie?**

Jak już wcześniej wspominaliśmy, biała dieta jest korzystna dla zachowania nieskazitelnej bieli zębów. Jest to dość trudne, ale jeśli wiemy **jakie produkty barwią zęby** łatwiej nam będzie stworzyć pełnowartościowy jadłospis na każdy dzień. Warto pamiętać, że zaraz po zabiegu wybielania biała dieta jest obowiązkowa!