

Cómo quitar el sarro de forma natural

Además de recurrir a diferentes remedios naturales como enjuagues o dentífricos, hay alimentos cuyo consumo también puede ayudarnos a acabar con la placa y el sarro acumulado en los dientes

Cuando **los alimentos se van acumulando entre los dientes y encías** aparece el sarro. Compuesto por sales minerales y desechos, causa superficie rugosa y manchada de amarillo.

Si bien la mejor manera de eliminarlo es ir al dentista, puedes **aprovechar algunos remedios caseros para evitar su proliferación.**

Conoce los mejores en el siguiente artículo.

Cómo eliminar el sarro naturalmente

Es muy importante cumplir con un cepillado correcto para evitar que se siga formando placa bacteriana.

- Recuerda cepillar tus dientes al menos tres veces al día (mañana, mediodía y noche) y reemplazar el cepillo cada 3 meses.
- Además sería bueno que usases **hilo dental y enjuague bucal para completar una correcta higiene** y eliminar tanto las bacterias como el sarro.

A su vez, te recomendamos que evites los alimentos azucarados o que contengan almidón, ya que las bacterias que viven en tu boca se nutren de estos ingredientes.

Cada vez que comes un dulce y no te enjuagas la boca estos microorganismos **desprenden un ácido que luego se traduce en caries.**

Además, es aconsejable visitar al odontólogo, al menos, dos veces al año para que pueda realizar una limpieza profunda así como también tratar las caries.

Como complemento puedes usar remedios naturales. Entre las recetas caseras para evitar la acumulación de residuos en tus dientes se encuentran:

1. Bicarbonato de sodio

Es un elemento que no puede faltar en casa por sus múltiples propiedades. **Se usa desde hace siglos por su capacidad de limpieza blanqueadora.**

- Simplemente tienes que echar un poco de bicarbonato en un recipiente, mojar el cepillo con agua y remojar las cerdas en el polvo.
- Cepilla como de costumbre.

Nota: Ten en cuenta que tiene un sabor algo salado. Por lo tanto, coloca poca cantidad.

2. Agua oxigenada

Es otro de los elementos que debe estar presente en cualquier hogar, porque sirve para limpiar heridas y hasta para blanquear los dientes.

- Entre dos y tres veces por semana haz **una mezcla de partes iguales de agua y peróxido de hidrógeno** y enjuaga la boca tras el cepillado.
- Así eliminarás el sarro, evitarás la proliferación de bacterias y mantendrás tu boca saludable.

3. Manzana

Comer una manzana cruda con cáscara como postre es más saludable que cualquier otro menú y, además, permite limpiar los dientes de forma natural.

- De esta manera la placa dental no se acumulará, tendrás encías más sanas y evitarás que sangren.

4. Naranja

La vitamina C que tiene este cítrico evita que los microorganismos proliferen en la superficie de los dientes.

- Puedes consumir el zumo todas las mañanas o bien **frotar el interior de la cáscara de una naranja antes de dormir.**

5. Bicarbonato y aloe vera

Este remedio casero para eliminar el sarro es muy eficaz y puede llevarse a cabo hasta dos veces por semana después del cepillado nocturno habitual.

Ingredientes

- 1 taza de agua (250 ml)
- ½ taza de bicarbonato de sodio (100 g)
- 1 cucharada de gel de aloe vera (15 g)
- 10 gotas de aceite esencial de limón
- 4 cucharadas de glicerina vegetal (40 g)

Preparación

- En un recipiente echa el agua y el bicarbonato. Mezcla bien.
- Añade el gel de aloe vera y el aceite esencial.
- Por último, agrega la glicerina.
- Remueve hasta formar una pasta homogénea y guarda en un recipiente de vidrio con tapa.

- Usa como si fuese un dentífrico para cepillar los dientes a diario.

6. Semillas de sésamo

La textura de las semillas es ideal para eliminar la placa y blanquear tus dientes.

- Es muy sencillo: mastica una cucharada de semillas de sésamo sin tragarlas.
- Luego, usa tu cepillo en seco para frotar, aprovechando la pasta que se formó con las semillas y la saliva.
- Enjuaga con abundante agua tibia.

7. Fresa y tomate

Ambos son ricos en vitamina C y si las frota sobre los dientes, **no solo eliminarás el sarro, sino que también blanquearás las piezas dentales.** Deja reposar unos minutos antes de enjuagar.

8. Dentífrico casero antisarro

Gracias a esta pasta dental hecha en casa evitarás los químicos que se usan para fabricar los dentífricos que se venden en las tiendas.

Además, aprovecharás las bondades de sus componentes para eliminar el sarro y tener dientes más sanos.

Ingredientes

- ½ taza de aceite de coco (100 g)
- 3 cucharadas de bicarbonato de sodio (30 g)
- 2 cucharadas de estevia en polvo (20 g)
- 20 gotas de aceite esencial (a tu elección)

Preparación

- En un recipiente coloca el aceite de coco, el bicarbonato y la estevia.
- Mezcla bien y añade el aceite esencial que elijas (por ejemplo, de limón, de menta o de lavanda).
- Remueve para obtener una pasta homogénea y almacena en un frasco de vidrio.
- Usa todos los días como el dentífrico tradicional.

9. Zanahoria y apio

Las verduras crudas protegen tu salud dental, ya que aumentan la producción de saliva y fortalecen los dientes.

- Elige aquellos que, además, sacian el apetito y sirven como tentempié entre comidas como, por ejemplo, el apio o la zanahoria.

10. Almendras

Los frutos secos nos pueden ayudar si los consumimos enteros, ya que la fricción que harán **contra los dientes removerá poco a poco la placa y el sarro.**

- Un puñado al día de almendras, por ejemplo, remueve los residuos alojados entre las piezas dentales y las encías.

<https://mejorconsalud.com>