**1 MINUTO DE ENJUAGUE CON ESTO, EL SARRO Y LAS PLACAS ACUMULADAS EN LOS DIENTES DESAPARECERAN PARA SIEMPRE!**

SALUDOS AMIGOS DE CONSEJEROS DE [SALUD](http://consejerosdesalud.org/category/salud/).

1 MINUTO DE ENJUAGUE CON ESTO, EL [SARRO](http://consejerosdesalud.org/tag/sarro/) Y LAS PLACAS ACUMULADAS EN LOS DIENTES DESAPARECERAN PARA SIEMPRE!

El sarro es un depósito de minerales que se encuentra en los dientes. Si no se trata con tiempo puede aumentar la cantidad de sarro que ya se tenga, esto puede ser causa de periodontitis.

Pero claro, la mejor forma para acabar con el sarro es yendo al médico dentista, aunque existe otra manera que se puede hacer para acabar con el sarro desde la casa.

Para esto lo que necesitaras será:

Un enjuague bucal antiséptico.

Sal.

Peróxido de hidrógeno.

Un cepillo de dientes.

Agua.

Una copa.

Algunos palillos de dientes.

Bicarbonato de sodio.

El ingrediente más conocido y eficiente para eliminar las placas es el bicarbonato de sodio. A continuación los pasos para la preparación y aplicación:

Paso uno:

Lo primero que se hace es mezclar una cucharada de bicarbonato de sodio y media cucharadita de sal, usa una taza. Luego moja tu cepillo de los dientes con agua tibia y sumérgelo en la mezcla. Frote tus dientes con el cepillo y luego escupe. Repite este proceso por unos cinco minutos.

Paso dos:

Llena una taza con peróxido de hidrógeno con media taza de agua tibia y luego enjuague tu boca por un minuto, después escupe y enjuaga con media taza de agua fría.

Paso tres:

Frota con un palillo el sarro que hay entre los dientes que son de color amarillo. Ten mucho cuidado para que no arañes tus encías, ya que se pueden irritar.

Con un enjuague bucal que sea antiséptico, enjuagar tu boca y continua el proceso por dos días. Éstos son algunos otros [consejos](http://consejerosdesalud.org/category/consejos/) para ayudarle a mantener su hermosa sonrisa. .0