

TIPS-TIPS KESEHATAN PADA TUBUH....

1. ADAPUN CARA MENGHLANGKAN KOMEDO SECARA ALAMI

1. Siapkan pasta gigi Mint secukupnya, siapkan juga garam makan yang memiliki kandungan yodium (takarannya sama rata)
2. Campur kedua bahan hingga merata dengan cara diaduk-aduk
3. Gunakan untuk olesan kedhidung yang berkomedo campuran bahan tersebut
4. Diamkan saja tertempel sekitar 5 menit, lakukan gerakan pemijitan pelan dan sebentar saja
5. Lalu cuci muka menggunakan air hangat dan keringkan dengan handuk bersih dan halus.
6. Nah setelah komedo dirasa bersih pencet hidung secara perlahan dengan sendok yang didinginkan, cara ini bertujuan untuk mengecilkan pori pori dan mencegah komedo muncul kembali.

2. ADAPUN CARA MERAHKAN BIBIR SERACA ALAMI

1. Gunakan pasta gigi

Sudah banyak yang tau jika pasta gigi selain dapat membuat gigi menjadi lebih sehat dan lebih putih, dapat juga di manfaatkan sebagai pemerah bibir. Caranya sangat murah, gunakan pasta gigi dengan cara mengoleskan pasta gigi tipis saja pada bagian bibir ketika ingin tidur. Nah, lakukan cara tersebut secara rutin setiap malam selama 3 malam saja. Baca juga : [Pasta Gigi Untuk Jerawat, Pertolongan Pertama Yang Tepat](#)

2. Manfaatkan madu

Untuk mendukung warna merah merona dan kilauan bibir anda, maka anda dapat memanfaatkan madu setelah anda menggunakan pasta gigi sebagai bahan pemerah bibir anda. Caranya mudah, anda dapat mengoleskan madu sesering mungkin setelah anda menggunakan pasta gigi selama tiga malam tersebut. kandungan vitamin C dalam madu dapat membuat bibir menjadi lebih merah dan berkilau tampak sehat alami. Baca juga : [7 Manfaat Madu yang Menakjubkan](#)

3. Gunakan mentega dan konsumsi sayur dan buah

Setelah kedua hal diatas, anda dapat menggunakan mentega dan madu saja untuk membuat bibir anda menjadi lebih merah. Untuk membuat bibir merah anda tampak lebih alami dan tentunya tidak hilang, maka jalankan pola hidup sehat dengan cara mengkonsumsi makanan makanan sehat seperti buah dan sayuran segar. Konsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang tepat, maka dalam waktu singkat bibir anda jauh lebih sehat.

4. Perbanyak konsumsi air putih

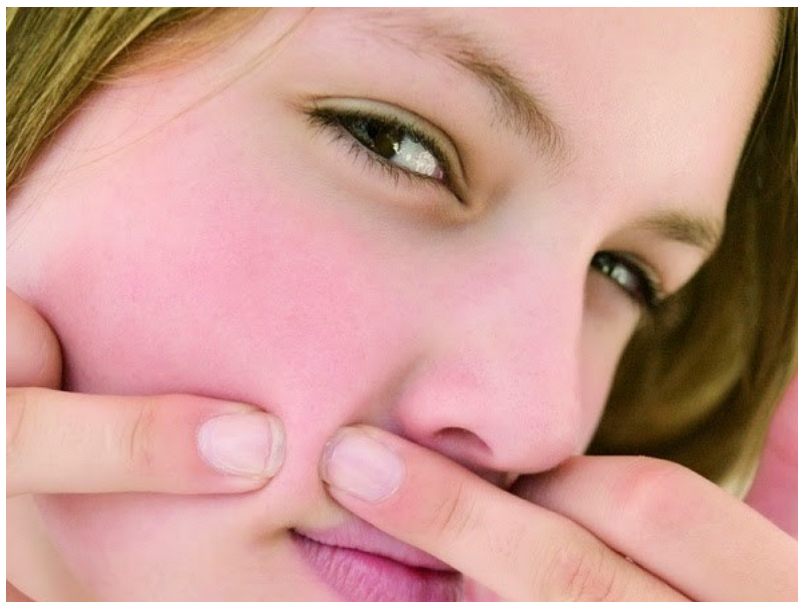
Pengkonsumsian air putih dalam jumlah yang tepat memang sudah tidak di ragukan lagi manfaatnya untuk kulit. Nah, tetapi hal ini tidak hanya berlaku untuk kulit tubuh saa, tetapi juga berlaku pada kulit bibir anda. Pengkonsumsian air putih dalam jumlah yang tepat dapat menjaga kelembaban kulit bibir, sehingga bibir tidak kering dan tampak lebih sehat, merah merona yang pastinya dapat membuat anda lebih percaya diri. Baca juga : [Cara Mudah Menghilangkan Racun Dalam Tubuh dengan Air Putih](#)

Itu dia tahapan yang dapat membuat bibir anda menjadi lebih merah merona hanya dalam 1 minggu saja. Semoga informasi di atas bermanfaat, dan coba sekarang juga yah. Baca juga : [Tips Ampuh!! Cara](#)

3. CARA MENGHILANGKAN JERAWAT DAN BEKASNYA

Cara 1: Daun pepaya

Menghilangkan Jerawat dengan daun pepaya. Caranya, daun pepaya yang sudah dibersihkan dan udah tua, kemudian dijemur sampai layu kekeringan. Kemudian haluskan dengan tambahan sedikit air. Setelah itu, peras daun yang dihaluskan tersebut. Gunakan air perasannya dan oleskan ke bagian wajah yang berjerawat. Diamkan kurang lebih 30 menit dan bersihkan dengan Air Hangat. Lakukan secara rutin.



Cara 2: Lidah Buaya

Cara menghilangkan Jerawat yang kedua dengan Lidah Buaya. Caranya cukup mudah, ambil bagian dalam (daging) lidah buaya, tapi sebelumnya pastikan bersih. Oleskan bagian daging tersebut ke Jerawat anda. Lakukan secara rutin. Biasanya dalam 3 hari jerawat sudah bisa

mengelupas. Lidah buaya juga ampuh untuk menghilangkan bekas noda hitam jerawat.

Cara 3. Kuning Telur Ayam Kampung

Siapkan kuning telur ayam, kemudian kocok atau aduk-aduk sampai merata. Kemudian oleskan kepada bagian wajah yang berjerawat. diamkan selama kurang lebih 30 menit dan basuh dengan air bersih.

Cara 4. Bawang Putih

Cara mengobati jerawat berikutnya yakni dengan bawang putih. Ambil dua siung bawang putih, kemudian tumbuk sampai halus. Setelah itu tempelkan kepada jerawat di wajah anda. diamkan selama 20-30 menit, setelah itu basuh hingga bersih.

Cara 5. Dengan Tomat

Tomat juga ampuh menghilangkan jerawat, caranya, irit satu buah tomat, kemudian oleskan kebagian wajah. Diamkan selama dan diamkan selama 1 jam. Setelah itu bersihkan dengan air bersih. Anda juga bisa menggunakan tomat untuk masker.

Cara 6. Pasta Gigi

Tidak ada bahan-bahan alami didapur? Gunakan pasta gigi. Ingat, pasta bukan jel (close Up). Caranya cukup mudah dan sama seperti yang lainnya, tinggal dioleskan ke bagian berjerawat. Namun ini harus didiamkan semalaman. Jadi baiknya lakukan sebelum tidur. Bangun tidur anda bisa membersihkannya sambil mandi.

Cara 7. Mentimun

Bersihkan mentimun, kemudian iris menjadi beberapa bagian. Oleskan atau gosok perlahan kebagian yang berjerawat. Lakukan secara rutin beberapa menit. Maka jerawat akan kempis dan menghilang.

Cara 8. Putih Telur

Selain kuning telur, [Putih telur juga ampuh menghilangkan komedo](#) dan jerawat. Caranya cukup mudah, ambil putih telur dan gunakan sebagai masker dengan cara dioleskan ke bagian wajah berjerawat atau komedo. Diamkan sampai lapisan putih telur mengering setelah itu bersihkan wajah anda. Lakukan secara rutin, Bukan hanya jerawat yang cepat hilang, putih telur juga ampuh menghilangkan komedo.

Cara 9. Jeruk Nipis/Lemon

Caranya, ambil jeruk nipis atau jeruk lemon. Setelah itu peras dan sisihkan air perasannya atau sarinya. Oleskan sari jeruk nipis tersebut ke bagian kulit wajah terutama yang berjerawat. diamkan selama 10 menit dan bersihkan. Catata. kulit wajah jangan ada yang luka karena akan perih.

Cara 10. Madu

Selain bagus untuk kulit agar mulus, juga madu enak dimakan dan memiliki kaya khasiat. Cara menghilangkan jerawat dengan madu, cukup ambil beberapa tetes madu, kemudian oleskan kepermukaan wajah berjerawat dan diamkan selama beberapa menit. Setelah itu bersihkan. Lakukan secara rutin agar hasilnya cepat dan maksimal.

Cara 11. Minyak Zaitun

Minyak Zaitun memiliki khasiat untuk menghilangkan jerawat. Caranya cukup mudah, oleskan minyak zaitun ke bagian wajah berjerawat, kemudian pijit secara perlahan beberapa menit. Setelah itu bersihkan dengan air bersih. Lakukan cara ini secara rutin, lebih baik sebelum tidur.

Cara 12. Kentang

Sayuran kentang tergolong **bahan alami ampuh untuk menghilangkan jerawat**. Caranya, bersihkan kentang dan iris. Irisan tersebut ditempelkan dibagian wajah terutama yang berjerawat. lakukan di malam hari. Dan lakukan secara rutin. Jerawat akan cepat untuk mengempes dan hilang.

Cara 13. Teh

Caranya cukup mudah, setelah anda menikmati teh, ambil ampasnya, kemudian oleskan apda bagian wajah berjerawat dan diamkan beberapa saat sebelum dibersihkan. Lakukan secara berkala.

Cara 14. Jagung Yang Masih Muda

Jagung muda bisa digunakan untuk [menghilangkan bekas noda hitam jerawat](#). Caranya cukup muda, anda tinggal mengambil jagung yang masih muda kemudian diparut sampai halus. Tempelkan parutan jagung tersebut pada bekas jerawat dan diamkan selama 30-1 jam sampai mengering. Bersihkan dengan air hangat. Lakukan secara rutin, maka bekas jerawat akan hilang.

Cara 15. Jus Lemon

Ambil lemon kemudian dibuat jus. Gunakan sebagai masker wajah untuk menghilangkan bekas jerawat. Caranya, gunakan kapas sebagai media untuk menyerap jus lemon tersebut, oleskan ke bagian wajah berjerawat atau bekas jerawat pada saat sebelum tidur. Bersihkan dipagi harinya.

Cara 16. Kunyit

Cara menghilangkan bekas jerawat dengan kunyit cukup ampuh karena sudah terkenal dari jaman dulu. Caranya ambil kunyit dan bersihkan. Setelah itu parut agar halus, tempelkan ke bagian wajah yang ada plek hitam bekas jerawatnya. Diamkan selama kurang lebih 30 menit dan bersihkan dengan air dingin. Lakukan hal ini secara rutin agar flek bekas jerawat hilang maksimal.

Cara 17. Daun Sirih

Siapkan daun sirih secukupnya, kemudian rebus dengan air bersih sampai air menyusut. Kemudian pakai air rebusan yang sedikit mengental tersebut dan oleskan ke bagian kulit hitam bekas jerawat. Lakukan rutin maka bekas jerawat akan cepat hilang tak tersisa.

Cara 18. Kulit Pisang

Kulit pisang juga ampuh untuk menghilangkan jerawat. Caranya, campurkan kulit pisang dengan Yogurt. Setelah itu oleskan kepada kulit wajah yang berjerawat dan diamkan selama 30 menit. Bersihkan.

Cara 19. Minyak Nanas.

Minyak nanas ampuh untuk mengobati jerawat. Caranya dengan mengoleskan minyak anans ke bagian jerawat, diamkan selama setengah jam dan bersihkan. maka jerawat akan cepat terkelupas dan kering.

Cara 20. Minyak Lobak

Minyak lobak cukup ampuh dalam [mengobati jerawat](#). Caranya cukup mudah, bersihkan lobak dan haluskan dengan cara diparut. Setelah itu, campurkan dengan cuka apel. Ambil sari parutan tersebut yang akan digunakan sebagai olesan kepada wajah berjerawat anda. Diamkan sekitar 20-30 menit dan bersihkan dengan air bersih.

Cara 21. Minyak Cengkeh

Minyak cengkeh tergolong bahan alami yang cukup ampuh menghilangkan jerawat. Gunakan cotton bud sebagai media mengoleskan minyak cengkeh ke jerawat. lakukan dan diamkan beberapa saat. Maka akan terlihat hasilnya, Lakukan secara rutin

Cara 22. Es Batu

Anda juga bisa menggunakan es batu. Cukup mudah karena sudah tersedia di Kulkas rumah anda. Ambilah beberapa potong es batu dan tempelkan pada jerawat anda, Es batu cukup bagus untuk menyembuhkan jerawat.

Cara Pencegahan Timbulnya Jerawat

Selain 22 Cara menghilangkan jerawat diatas, alangkah baiknya jerawat anda bisa hindari dengan melakukan beberapa tips berikut ini. Walaupun dalam kenyataannya, jerawat memang sulit dihindari dan suka muncul. Tapi tips ini jika diterapkan maka kemungkinan jerawat akan

muncul sangat kecil

Cara 1. Rajin membersihkan wajah

Rajin membersihkan wajah atau membersihkan wajah secara teratur merupakan cara efektif untuk mencegah timbulnya jerawat. karena mampu menghilangkan kotoran yang menempel pada muka dan berpotensi bercampur dengan minyak kulit, dan menyumbat pori-pori.

Cara 2. Makan Buah dan Sayur.

Buah dan sayuran merupakan makanan bergizi yang kaya akan vitamin. Selain baik untuk tubuh, juga baik untuk kulit anda. Memperlancar peredaran darah metabolisme tubuh. Logikanya, kulit yang sehat maka akan mengurangi risiko terjadinya jerawat.

Cara 3. Perbanyak minum air putih

Mengonsumsi air yang cukup adalah cara yang paling ampuh dalam menjaga kesehatan kulit anda. Minimal perhari anda minum 2 liter air putih. Karena dalam tubuh kita terdiri dari 75% air sehingga pasokan air dalam tubuh harus tercukupi, agar pasokan oksigen juga terpenuhi. Pikiran menjadi lebih fresh dan kulit wajah semakin segar. Air putih juga mampu menghilangkan racun, serta mempercepat pergantian sel kulit mati



Cara 4. Istirahat yang cukup

Anda pasti cape seharian berkerja dan beraktifitas. Kegiatan itu tentu saja berpengaruh terhadap tingkat kesetresan pikiran anda. Secara langsung mampu meningkatkan hormon dan memproduksi kelenjar minyak. Otomatis peluang terjadinya jerawat cukup besar. Apalagi setelah beraktifitas anda justru malah beraktifitas lebih lagi sampai larut malam atau dini hari. Maka kemungkinan besar, pagi harinya muka anda akan berjerawat.

Agar terhindar dari jerawat dan penyakit berat lainnya, maka sebaiknya cukupkanlah waktu istirahat anda. Karena badan juga perlu untuk beristirahat.

Cara 5. Biasakan Cuci Muka Sebelum tidur

Saat anda tidur, maka peningkatan hormon akan terjadi dan menyebabkan produksi minyak pada kulit wajah anda semakin tinggi. Jika kulit wajah anda kotor, atau setelah jalan-jalan dengan motor, terus anda tidur, maka pagi harinya jangan heran kalau muncul jerawat. Alangkah baiknya sebelum tidur, anda mencuci wajah terlebih dahulu dari kotoran dan minyak. Hal ini cukup efektif mengurangi resiko terjadinya jerawat. Lakukan secara rutin.

Cara 6. Kurangi makan berlemak

Ada banyak orang mengatakan, makanan berlemak dan berminyak salah satu penyebab terjadinya jerawat. Mungkin ada benarnya juga, makanan tersebut memang cenderung tidak baik bagi kesehatan tubuh. Gorengan, makanan daging seperti rendang, atau masakan padang yang penuh dengan santan dan kari. Kurangin asupan makanan tersebut.

Demikian uraian kami mengenai **22 cara alami menghilangkan jerawat dan bekas jerawat** dan bekasnya dalam waktu yang cepat. Cara diatas memang harus dilakukan secara teratur setiap hari. Maka dalam waktu tiga hari sampai satu minggu akan terlihat hasilnya. Cara diatas merupakan cara alami sehingga cukup aman kepada kulit wajah anda, malahan cenderung mempersehat kulit wajah anda. Semoga artikel ini bermanfaat bagi kita semua. Terimakasih

4. TIPS MEMUTIHKAN GIGI SECARA ALAMI

Cara Memutihkan Gigi Secara Alami dan Cepat yang akan saya jelaskan kali ini bersumber dari beberapa sumber seperti internet dan dari pengalaman saya pribadi. Gigi yang kuning sering kali menjadi penyebab seseorang minder dan susah dalam bergaul, selain itu gigi yang kuning juga menandakan bahwa gigi tersebut tidak sehat dan dapat mengganggu kesehatan anggota tubuh lainnya seperti mulut dan gusi. Maka dari itu (maaf) jika anda adalah salah satu dari banyak orang yang mengalami gangguan **kesehatan** pada gigi anda wajib membaca artikel ini hingga selesai. Oh iya anda juga dapat melihat artikel sebelumnya tentang "[9 Tips Mengobati Sakit Gigi Secara Alami](#)"



Cara memutihkan gigi berikut ini sebenarnya tidak perlu anda lakukan jika anda rajin membersihkan dan merawat gigi. Namun bagi anda yang sudah terlanjur mempunyai gigi berwarna kuning, sebaiknya anda simak beberapa tips memutihkan gigi berikut ini :

Apa penyebab gigi Anda berwarna kuning?

Sebelum kita membahas bagaimana cara memutihkan gigi yang berwarna kuning, terlebih dahulu kita harus mengetahui hal apa saja yang bisa menyebabkan gigi kita berwarna kuning / tidak sehat, diantaranya :

- Malas menggosok gigi atau cara menggosok gigi yang anda lakukan tidak benar
- Ternyata terlalu sering meminum kopi dan teh herbal juga dapat menyebabkan gigi menjadi kuning
- Bagi anda khususnya perokok, ternyata efek nikotin membuat gigi menjadi kuning
- Pemakaian obat tetes mata secara berlebihan
- Sering mengonsumsi minuman suplemen atau minuman penambah energi
- Memakai obat pemutih gigi yang tidak cocok, dsb.

Jika gigi anda berwarna kuning, berarti anda sering melakukan kebiasaan buruk seperti yang sudah disebutkan diatas. Nah, sekarang mari kita simak tips-tips untuk memutihkan kembali warna gigi anda.

Bagaimana cara memutihkan gigi secara alami, cepat dan mudah?

Merawat gigi ternyata tidak hanya dapat dilakukan dengan cara seperti menggosok gigi dengan menggunakan pasta gigi yang bermerk, tapi kita juga harus dapat menghindari kebiasaan buruk yang bisa menyebabkan gigi anda menjadi kuning. Selain itu anda juga dapat melakukan beberapa tips tradisional / alami untuk memutihkan gigi berikut ini :

1. Memutihkan Gigi dengan Memakai Siwak



Merawat gigi juga dapat dilakukan dengan menggunakan Siwak atau miswak adalah dahan atau akar pohon yang dapat digunakan untuk membersihkan gigi, gusi dan mulut. Cara ini sudah dilakukan kaum muslim sejak jaman dahulu untuk menjaga kebersihan dan kekuatan gigi. Semua dahan atau akar pohon bisa digunakan untuk bersiwak jika memenuhi syarat yaitu lembut dan harus terjaga kebersihannya.

2. Memutihkan Gigi dengan Memakai Arang Kayu



Tips memutihkan gigi selanjutnya adalah dengan menggunakan arang kayu. Aneh memang, memutihkan gigi dengan benda yang jelas-jelas berwarna hitam. Cara ini memang termasuk cara yang tradisional namun ampuh menghilangkan warna kuning. Tapi Anda juga harus berhati-hati dalam memakai arang kayu, penggunaan secara berlebih dapat merusak email gigi dan menyebabkan rasa sakit pada gigi. Jadi lakukan sewajarnya saja.

3. Memutihkan Gigi dengan Kulit Jeruk



Siapa yang menyangka, kulit jeruk yang biasa kita buang begitu saja ternyata juga bermanfaat. Kulit jeruk dapat kita gunakan untuk merawat gigi. Gunakan bagian dalam kulit jeruk yang berwarna putih untuk menggosok gigi kuning anda. Lakukan secara teratur setiap hari dan gigi akan menjadi putih **secara alami dan cepat**. Hati-hati bagi anda yang memiliki gigi sensitif, kandungan vitamin C yang terkandung di dalamnya tidak cocok untuk jenis gigi anda.

4. Memutihkan Gigi dengan Strawberi



Selain enak dimakan, strawberi juga berkhasiat untuk memutihkan gigi secara alami. Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran seperti buah strawberry, apel, wortel, dan seledri juga

bermanfaat sebagai bahan alami pemutih gigi. Anda tidak perlu membuat ramuan khusus, tinggal dikonsumsi seperti biasa, dan gigi anda akan terlihat sehat dan putih.

5. Memutihkan Gigi dengan Pasta Gigi Alami



Untuk membuat pasta gigi tradisional terlebih dahulu kita sediakan daun salam serta kulit jeruk kemudian jemur keduanya sampai kering. Tumbuk hingga halus lalu tambahkan air dan aduk sampai berbentuk pasta. Gunakan pasta gigi alami yang sudah anda buat untuk menggosok gigi, ramuan ini ampuh membuat gigi terlihat lebih putih.

6. Memutihkan Gigi dengan Lemon dan Garam



Butlah pasta gigi yang dibuat dari bahan alami yaitu dari jus lemon yang ditambah sedikit garam. Pasta gigi alami yang satu ini dipercaya membantu memutihkan gigi Anda. Tapi ingat jangan terlalu sering, karena garam dapat merusak lapisan gigi.

7. Memutihkan gigi dengan baking soda



Tips selanjutnya yaitu menggunakan baking soda. Baking soda mampu menghilangkan noda-noda yang ada pada gigi, namun jika terlalu sering digunakan baking soda justru akan merusak lapisan alami gigi oleh karena itu gunakanlah baking soda untuk memutihkan gigi maksimal 1 atau 2 kali dalam sebulan. Memutihkan gigi dengan cara yang satu ini sangatlah mudah. Anda hanya perlu mengoleskan baking soda ke seluruh permukaan gigi dan diamkan selama sekitar 10 menit. Setelah itu sikatlah gigi anda dengan pasta gigi sampai bersih.

8. Memutihkan gigi dengan berhenti merokok



Perlu anda ketahui bahwa yang namanya rokok mengandung tar dan campuran tembakau yang menjadikan gigi Anda berwarna kuning. Jika Anda benar-benar ingin memutihkan gigi maka sebaiknya Anda berhenti merokok mulai dari sekarang. Selain dapat memutihkan gigi, merokok juga dapat membuat hidup anda lebih sehat.

9. Memutihkan gigi dengan menggunakan biji buah pinang



Biji buah pinang bermanfaat untuk merawat gigi kita. Biji buah pinang diyakini oleh masyarakat dulu dapat membantu untuk memutihkan gigi. Caranya yaitu dengan membakar biji buah pinang hingga hangus lalu dihaluskan hingga lembut. Lalu gosokkan biji buah pinang yang telah halus tersebut ke gigi kita dengan menggunakan sabut pinang atau kain katun. Lakukan 2 minggu sekali. Dan tunggu hasilnya. Oh iya, selain dapat memutihkan gigi, biji pinang juga dapat memperkuat gigi lho!

10. Memutihkan gigi dengan mengonsumsi produk susu



Tahukah anda, beberapa produk susu yang terjual di pasaran seperti keju atau jenis makanan lain (yogurt) yang mengandung kalsium yang tinggi akan sangat baik dikonsumsi untuk membantu memutihkan dan menguatkan gigi kita. Jadi perbanyaklah konsumsi makanan yang mengandung kalsium tinggi terutama susu.

11. Cara yang terakhir yaitu dengan menyikat gigi anda secara rutin



Tips terakhir, usahakan anda menyikat gigi setiap hari 3x, atau minimal 2x sehari yaitu pada pagi hari, siang dan pada malam hari sebelum anda tidur, dan jangan lupa pilihlah sikat gigi yang tidak berbahaya untuk gusi anda. Menyikat gigi yang baik minimal memerlukan waktu selama 3 menit. Menyikat gigi juga tidak perlu keras-keras karena dapat merusak gusi anda. Lakukan kebiasaan baik ini secara rutin agar kesehatan gigi anda tetap terjaga.

Bagaimana mudah bukan? Dari ke-11 tips memutihkan gigi yang sudah saya sebutkan diatas, saya lebih merekomendasikan anda untuk melakukan tips ke 1 - 10. Karena tips berikut menggunakan bahan-bahan yang alami. Ada yang berpendapat bahkan segala sesuatu yang alami itu aman. Perlu anda tahu juga, berhati-hatilah memilih pasta gigi, karena berdasarkan info yang pernah saya baca, ada salah satu produk pasta gigi yang mengandung detergen dan tentu saja berbahaya bagi kesehatan.

Demikian **11 tips memutihkan dan merawat gigi secara alami, cepat dan mudah**. Lakukan kebiasaan hidup yang baik dan sehat karena dengan begitu kesehatan anda akan tetap terjaga, termasuk kesehatan gigi. Mudah-mudahan tips tersebut dapat bermanfaat bagi anda khususnya yang membaca artikel ini. Mohon maaf jika masih terdapat banyak kekurangan dalam segi penyampaian. Terimakasih telah berkunjung.

5. TIPS CARA MENGHILANGKAN KARANG GIGI SECARA TRADISIONAL

Kesehatan dan keindahan gigi perlu dijaga secara maksimal. Hal ini dikarenakan, penampilan seseorang dapat dipengaruhi oleh keindahan dan kesehatan gigi. Gigi yang bersih, putih, indah, dan tanpa masalah tentunya akan memberikan tampilan senyum yang indah dan meningkatkan kepercayaan diri kita. Terutama jika terbentuk karang gigi yang bersifat merusak dan mengganggu keindahan tampilan senyum Anda. Untuk itulah, kami akan memaparkan beberapa **cara membersihkan karang gigi** secara tradisional alami agar bisa diterapkan oleh pembaca untuk segera menghilangkan gangguan ini.



Cengkeh

Cengkeh selain dikenal sebagai penyedap masakan, ternyata memiliki fungsi efektif dalam menghilangkan karang gigi. Cengkeh telah lama dikenal sebagai campuran ramuan untuk menghilangkan karang gigi sejak dulu oleh nenek moyang kita. Kebiasaan orang tua mengunyah atau menggosok-gosokkan cengkeh dicampur dengan daun sirih merupakan cara mereka untuk menghilangkan [karang gigi](#) secara alami. Hal ini terbukti efektif membersihkan karang gigi bahkan seluruh gigi tanpa perlu menggosok gigi. Selain itu efek positif yang bisa Anda dapatkan adalah nafas yang lebih segar tercium dari mulut setelah melakukan kebiasaan ini.

Biji asam kawak

Anda mungkin sedikit asing dengan biji asam kawak. Tetapi bagaimanapun juga, biji asam kawak ini terbukti efektif dalam menghilangkan karang yang menempel pada gigi Anda. Anda bisa mengambil beberapa biji asam kawak, sangrai lalu tumbuk halus. Setelah halus, Anda dapat menggunakannya sebagai campuran pasta gigi ketika Anda hendak menggosok gigi.

Bersiwak

Bersiwak menggunakan akar atau serat batang tumbuhan merupakan cara Islami yang alami untuk membersihkan dan memutihkan gigi. Cara siwak ini telah diperkenalkan sejak dulu oleh Nabi Muhammad SAW bahkan disunnahkan untuk dilakukan. Bersiwak ini sama halnya dengan menggunakan benang gigi. Namun efek yang didapat lebih bersih dan menggunakan bahan herbal. Anda bisa membeli serat akar atau batang tumbuhan ini di toko-toko yang menyediakan khusus untuk bersiwak. Jika Anda menerapkan siwak ini secara teratur makan karang pada gigi Anda akan hilang secara alami.

Apel

Ini adalah [cara menghilangkan karang gigi](#) yang banyak dipilih oleh sebagian besar orang, yaitu dengan buah apel. Karang gigi juga bisa hilang jika Anda sering mengonsumsi buah apel tanpa dikupas. Hal ini dikarenakan, apel mengandung tinggi serat yang membantu mengangkat karang gigi secara alami. Seringnya mengonsumsi buah apel tanpa kupas dan dipotong-potong juga dapat secara alami menguatkan gigi Anda dengan membiasakan menggigit apel.

Perbanyak konsumsi air putih

Mengonsumsi banyak air putih bisa secara alami mengangkat kotoran yang menempel pada gigi. Sudahlah tentu, karang gigi dapat terkikis sedikit demi sedikit dengan banyak minum air putih yang bersih. Anda juga bisa menyingkirkan sisa-sisa makanan yang tersangkut di sela-sela gigi dengan secara rutin berkumur menggunakan air putih. Sehingga penyebab terjadinya karang gigi bisa dihindari.

Melakukan perawatan gigi yang baik dan benar

Melakukan perawatan gigi yang baik dan benar sangat mempengaruhi terjadinya karang gigi. Anda bisa membiasakan gosok gigi 2 kali sehari tepatnya pagi setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur. Anda juga bisa mengaplikasikan benang gigi dan obat kumur setelah menggosok gigi. Jika perawatan ini Anda lakukan teratur, besar kemungkinan gigi Anda akan bersih dari karang gigi.

Demikian yang dapat penulis paparkan mengenai cara membersihkan karang gigi secara tradisional alami dengan baik dan benar. Semoga dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi

pembaca untuk menghilangkan karang gigi yang mengganggu penampilan maupun kesehatan gigi Anda.

Kesimpulan : [Cara menghilangkan karang gigi secara tradisional](#) adalah dengan melakukan perawatan gigi secara berkala dengan menggunakan cengkeh, biji asam kawak, apel, konsumsi air putih, dan bersiwak.