



Bạn Cười Làm Đẹp

Trong cuốn Đặc San “Ngày Hội Ngộ”, Mỹ Châu và Mỹ Ngọc có chia sẻ với các bạn một bài viết về cách thức làm đẹp, chăm sóc và giữ gìn tóc và da để giúp các bạn có được một làn da trong sáng, mịn màng, và mái tóc óng mượt. Tiếp tục theo trong cuốn Đặc San đặc biệt nhân dịp ngày Xuân này, Mỹ Châu và Mỹ Ngọc xin giới thiệu cùng các bạn đọc một bài sưu tầm về bí quyết để có một nụ cười thật đẹp, thật duyên dáng, và “hấp dẫn”.

Một nụ cười thật quyến rũ là một tài sản vô giá cho các bạn gái chúng ta. Các bạn gái mình thử tưởng tượng đến khi các bạn chỉ nở một nụ cười mà “ai đó” phải ngỡ ngơ và cả thế giới ngất ngây với nụ cười của mình thì các bạn chắc sẽ thấy mình rất là tự tin và hạnh phúc. Muốn có một nụ cười đẹp các bạn cũng cần có một hàm răng đẹp. Cô nhân mình có câu “Cái răng, cái tóc là góc con người” mà phải không các bạn?

Bí Quyết Chăm Sóc Răng:

Điều căn bản nhất là mỗi ngày, ít nhất hai lần, các bạn phải đánh răng vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ. Muốn tốt hơn nữa, các bạn nên xỉa răng bằng chỉ tơ (floss). Ngoài việc đánh răng hai lần trong ngày, các bạn nhớ đi kiểm tra răng sáu tháng một lần, để tìm sớm những chứng bệnh về răng của mình và chữa trị kịp thời. Khi đánh răng, nên đánh nhẹ nhàng và theo chiều đứng sẽ không gây hại cho men răng. Chăm sóc răng bằng nhiều cách, Mỹ Châu và Mỹ Ngọc xin giới thiệu đến các bạn

những cách sau đây:

Ăn uống đầy đủ và bổ dưỡng

Calcium: không những giúp ích cho xương, calcium còn đem lại cho răng sự chắc và cứng. Xương răng rất cần calcium để cung cấp và chế tạo xương. Một ngày, lượng Calcium sử dụng trung bình của cơ thể là khoảng 1,100 mg. Để cung cấp đủ hàm lượng calcium cần cho cơ thể, các bạn cần ăn bổ sung các loại thực phẩm như pho mát, yogurt, sữa tươi, hay canh xương, và các loại rau có lá màu xanh đậm. Ngoài ra, các bạn nên dùng nhiều thức ăn có nhiều vitamin C vì vitamin C đóng vai trò quan trọng giữ gìn và liên kết các tế bào nướu với nhau. Các thức ăn như rau cần, hành tây, ổi, và nấm hương cung cấp cho cơ thể chất bổ cần thiết chống lại vi khuẩn hại răng.

Điều không kém phần quan trọng mà Mỹ Châu và Mỹ Ngọc thường xuyên nhắc các bạn trong bài sưu tầm là các bạn cũng cần phải uống nước nhiều để bảo vệ răng, làm giảm bớt khả năng bị hư răng.

Giữ gìn răng trắng đẹp:

Răng đẹp không những là chắc, cứng, mà còn phải trắng nữa. Màu của răng bị ảnh hưởng của môi trường sống và hoàn cảnh riêng biệt của các bạn. Vùng nào các bạn sống trong nước có nhiều chất flouride sẽ làm cho răng bị vàng. Nếu bạn nào hút thuốc lá nhiều (Mỹ Châu và Mỹ Ngọc hy vọng các bạn gái, con ngoan của cụ văn hào

Nguyễn Du, sẽ không ai hút thuốc), các bạn cũng biết là hút thuốc nhiều cũng sẽ bị vàng răng. Mà nếu có “lỡ” vướng vô cái nghiệp hút thuốc không từ bỏ được, các bạn nên ăn vài quả dâu tây (strawberry) ngay sau khi hút thuốc để ngừa chứng vàng răng. Thêm nữa, muốn có một hàm răng trắng và bóng, các bạn nên đánh răng hàng ngày với bột soda và muối. Sau đây là thêm một số bí quyết đơn giản và rẻ tiền để giúp các bạn có một hàm răng trắng:

- Đánh răng bằng muối, để một lúc rồi súc miệng, một cách hiệu quả làm trắng và chắc răng.
- Củ nghệ: nướng chín và tán thành bột để dùng mỗi lần đánh răng. Nghệ sẽ giúp cho răng trắng và phòng nhiều bệnh về răng.
- Mùa này là mùa mía, các bạn cứ việc ăn mía hàng ngày sẽ giúp cho răng sạch và giữ được vẻ sang đẹp của răng. Dùng hỗn hợp pha trộn giữa nước chanh và muối để tẩy đi những chiếc răng có màu xám xịt.
- Vỏ chanh hay vỏ cam cắt nhỏ chà lên những răng ngả màu sẽ cho bạn một hàm răng trắng sáng hơn nhiều.
- Bột lá khô của cây nguyệt quế nghiền chung với vỏ chanh khô đánh lên răng rất tốt để giữ răng trắng.
- Trà xanh có chất tanin cũng làm cho răng, nướu chắc và khỏe.

Thân chúc các bạn thực hiện được ước vọng của mình là có một nụ cười thật là xinh xắn và duyên dáng. Bây giờ bạn có thể ngắm mình trong gương và mỉm cười bằng một nụ cười thật rạng rỡ đón chào mùa Xuân đến, vì bây giờ các bạn có thể tự tin hơn với hàm răng trắng bóng của mình.

Mỹ Châu và Mỹ Ngọc

Sưu tầm *Theo Đẹp Online, Sức khỏe 360 độ, Thanh niên*















