

11 minuten

NÉT GENOEG TIJD VOOR
EEN PARELWITTE LACH

Smile!

MOOIE WITTE TANDEN, EEN PERFECTE GLIMLACH: BIJNA ALLE HOLLYWOODSTERREN LIJKEN ERMEE GEZEGEND. ZO DOE JE HET ZELF!

Poets, wederom poets 2,5 min

Onlangs werd de tandenborstel uitgeroepen tot een van de belangrijkste uitvindingen ooit, en terecht! Je tanden poetsen is noodzakelijk, niet alleen om je mond maar ook om de rest van je lichaam te beschermen tegen bacteriën. Doe het dus twee keer per dag en met zorg.

- Gebruik een tandenborstel met zachte haren en gebruik niet meer tandpasta dan de grootte van een erwit.
- Elk gebied moet minstens 10 seconden gepoetst worden.
- Poets eerst de binnenkant van je tanden, dan de buitenkant en dan de bovenkant. Vergeet ook de achterkant van je voorste tanden niet.
- Poets niet te hard, dat zou niet alleen je tandvles kunnen beschadigen maar ook je glazuur kunnen aantasten, waardoor je tanden hun glans verliezen.
- Omdat bacteriën zich ook nestelen op je tong, geef je ook die een schrobbeurt.

Personal Care 6500 van Oral-B: een elektrische tandenborstel met Polish mode voor nog wittere tanden (€ 64,99) - in de elektrowinkel.



Flink flossen 1 min

Omdat je tandenborstel niet overal kan komen, moet je minstens 1 keer per week flossen. Zo zullen je tanden niet alleen een leven lang mee gaan, maar voorkom je ook een onaangename geur door rottende etensrestjes tussen je kiezen.

Witwassen voor beginners 5 min

Als je tanden door de jaren geler zijn geworden door bijvoorbeeld koffie, thee of roken kun je ze makkelijk zelf witten met een thuissetje. Dat zal alle plak van je tanden halen, waardoor ze hun natuurlijke witheid terugkrijgen. Uiteraard kun je ook voor een professionele *whitening* gaan, bij de tandarts. Die zal je tanden een flink stuk witter kunnen maken, maar let er altijd op dat je tanden nooit witter worden dan het wit van je ogen.



White boost van GlamSmile: een whitening kitje voor thuis (richtprijs: € 65) - bij de tandarts. Info: www.glamsmile.com, of 09/241.58.80.

Lip service 2,5 min

Uiteraard bepalen niet alleen je tanden die mooie glimlach, maar moeten ook je lippen in topvorm zijn. Verzorg ze daarom optimaal.

- Maak je lippen perfect glad. Doe wat balsem op je lippen en wrijf daarna zachtjes met je tandenborstel over je lippen om alle velletjes te verwijderen.
- Dep de overtollige balsem af met een tissue.
- Rode lipstick doet je tanden nog witter lijken. Voor een langhoudend resultaat breng je nog een tweede laagje aan.

Signature lipstick 'Rich Red' van Estée Lauder: een intens rode lipstick die de lippen voedt en hydrateert (€ 21) - in de parfumerie.

