



نکاتی برای سفیدی دندان‌ها

دندان‌های بسیار سفیدی که شما در دهان اغلب بازیگران معروف می‌بینید، نتیجه تلاش خودشان و دندانپزشکان و متخصصان ارتودنسی است. رنگ دندان‌ها در اغلب موارد سایه‌های زرد، خاکستری یا حتی آبی در خود دارد. هر فردی همانند رنگ چشم یا مو، رنگ دندان‌های خاص دارد.

جام جم آنلاین: دندان‌های بسیار سفیدی که شما در دهان اغلب بازیگران معروف می‌بینید، نتیجه تلاش خودشان و دندانپزشکان و متخصصان ارتودنسی است. رنگ دندان‌ها در اغلب موارد سایه‌های زرد، خاکستری یا حتی آبی در خود دارد. هر فردی همانند رنگ چشم یا مو، رنگ دندان‌های خاص دارد. رنگ دندان به طور ارثی از پدر یا مادر به شما به ارث می‌رسد، ولی نگهداشتن و مراقبت از این دندان‌ها برای زردتر شدن یا سیاه‌تر شدن نتیجه نگاه و تلاش شماست.

این مواد در تغییر رنگ دندان‌هایتان تاثیر دارند: در افراد سیگاری تغییر رنگ دندان‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد. چای، قهوه و انواع نوشابه‌ها می‌توانند باعث تغییر رنگ دندان‌ها شوند.

مصرف غذاهای قندی باعث افزایش تعداد میکروب‌ها و اسید حاصل از آنها می‌شود. با ترشح اسید و حل شدن مینا، رنگ زرد دندان فرصت زیادتری برای بروز پیدا می‌کند و به مرور زرد و زردتر می‌شود. با افزایش سن نیز رنگ دندان‌ها تغییر می‌کند، ولی اگر شما از عادات‌های بد دوری کنید اثر افزایش سن را می‌توانید تا حدی به تاخیر بیندازید.

از همه اینها که بگذریم اگر بخواهیم دندان‌هایمان سفیدتر شوند چه باید بکنیم؟

سفید شدن دندان‌ها با روش‌های رایج توسط هر کسی و با هر روشی هم که انجام شود یک راه دائمی نیست. سفید کردن با روش‌های بلیچینگ نتیجه‌ای برای مدت زمان حداکثر یک‌ساله دارد. با لامینیت دندان‌ها هر چند تغییر رنگ با کندی اتفاق می‌افتد، ولی خطر بروز مشکلات مرتبط با نیاز به تکرار این درمان‌ها همواره وجود دارد. برای کسانی که روش‌های بلیچینگ را ترجیح می‌دهند این کار باید در دوره‌های 6 تا 12 ماهه تکرار شود. به غیر از هزینه کردن برای سفیدی دندان، شما از راه‌های زیر هم ممکن است سود ببرید:

سیگار نکشید، چای کم‌رنگ بنوشید و حداقل روزی یک‌بار دندان‌هایتان را مسواک بزنید. برای کمک به برداشته شدن ترکیبات مختلف از روی دندان سعی کنید از خمیر دندان‌های متفاوت به طور متناوب استفاده کنید.

مثلاً یک شب از خمیردندان ضدپوسیدگی، یک شب از خمیردندان سفیدکننده و یک شب از خمیردندان‌های طبیعی استفاده کنید. برای بررسی وضعیت بهداشتی و اثرات مفید و مخرب نحوه مسواک زدن با دندانپزشک مشورت کنید.

هرگاه ماده شیرینی می‌خورید حداقل با آب فراوان آن را شستشو دهید. سیب تازه و هویج هم علاوه بر سایر خواص خوبی که دارند می‌توانند به عنوان مسواک طبیعی عمل کنند. سعی کنید مرتب از این گروه هم استفاده کنید.

اگر از نوشابه استفاده می‌کنید، نحوه استفاده از آن مهم است. نوشیدن این مواد با نی امکان تماس آنها با سطوح دندان‌ها را بشدت کاهش می‌دهد، بنابراین از اثرات مخرب آن و تاثیر آن روی رنگ دندان تا حد زیادی کاسته می‌شود.

دکتر محمدامین نریمانی
متخصص ارتودنسی