

می‌خواهید دندان‌تان سفیدتر شود؟

با افزایش سن، دندان‌ها لکه دار می‌شوند. برخی غذاها، نوشیدنی‌ها و حتی دهان شویه‌ها در این لکه دار شدن تاثیر دارند.



با افزایش سن، دندان‌ها لکه دار می‌شوند. برخی غذاها، نوشیدنی‌ها و حتی دهان شویه‌ها در این لکه دار شدن تاثیر دارند.

برای از بین بردن لکه‌های سطحی دندان، می‌توانید از خمیردندان‌های سفیدکننده استفاده کنید. اما برای زدودن لکه‌های عمقی دندان بهتر است به دندان پزشک مراجعه کنید.

خمیردندان‌های سفید کننده

خمیردندان‌ها، ژل‌ها و مایعات به زدودن لکه‌های روی دندان کمک می‌کنند. بسیاری از این محصولات محتوی مواد ساینده ملایم، مواد شیمیایی و یا عوامل براق کننده می‌باشند. برخی از این خمیردندان‌های سفید کننده دارای پراکسید و جوش شیرین می‌باشند.

سفیدی دندان‌ها و کار دندانپزشکی

اگر دندان خود را پر یا روکش کرده اید و یا دارای پل است، باید با احتیاط بیشتری دندان‌های خود را سفید کنید و از دندانپزشک خود برای این کار کمک بگیرید.

چسب‌های سفید کننده دندان

چسب‌های سفید کننده بسیار نازک و غیر قابل دیدن هستند. این چسب‌ها با یک ژل پراکسید پوشیده شده‌اند. شما می‌توانید این چسبها را برای مدت یک هفته یا بیشتر، به مدت چند دقیقه بر روی دندان‌هایتان بگذارید. نتیجه کار بعد از چند روز مشخص می‌شود و برای حداقل یک سال باقی می‌ماند.

این چسب‌ها را می‌توانید از داروخانه تهیه کنید.

جلوگیری از لکه دار شدن دندان‌ها

به مرور زمان، لایه خارجی مینای دندان فرسوده شده و از بین می‌رود. لایه زیر مینا که عاج خوانده می‌شود، زرد رنگ می‌باشد. به همین خاطر اولین لکه که در دندان‌تان ظاهر شد، فوراً درمانش کنید.

اغلب سفید کننده‌های دندان، دندان‌ها را شفاف و آبی می‌سازند.

غذاها و لکه دار شدن دندان

برخی از غذاها باعث تغییر رنگ دندان‌ها می‌شوند؛ مثل قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌ها (آب انگور).

این لکه‌های دندانی به آرامی تشکیل می‌شوند.

بهتر است بعد از نوشیدن این نوشیدنی ها، دندان های خود را مسواک بزنید و یا با آب بشویید.

بعد از مصرف توت فرنگی، حتما مسواک بزنید، زیرا قند و اسید موجود در توت فرنگی به دندان هایتان آسیب می رساند.

بهتر است بعد از مصرف هر ماده غذایی اسیدی (مثل آب پرتقال) و ماست، برای حداقل 20 دقیقه دندان هایتان را مسواک نزنید. پس از 20 دقیقه، بزاق دهان اسید را خنثی می کند.

مصرف سیگار و لکه دار شدن دندان

سیگار کشیدن باعث ایجاد لکه های قهوه ای بر روی دندان می شود و این لکه ها در بین دندان ها نیز ظاهر می شوند. با مسواک زدن این لکه ها از بین نمی روند. هرچه بیشتر سیگار بکشید، این لکه ها بیشتر و پررنگ تر می شوند.

سیگار موجب بوی بد دهان، التهاب لثه و بروز سرطان دهان نیز می گردد.

نوشیدنی های ورزشی

در حالی که همه نوشیدنی های شیرین برای دندان مضرند، برخی از نوشیدنی های انرژی زا و نوشیدنی های ورزشی ممکن است اثر بدتری بر روی دندان ها داشته باشند.

تحقیقات نشان داده که این نوشیدنی ها بعد از چند بار مصرف، مینای دندان را فرسوده می کنند و باعث نازکی و بی رنگ شدن دندان ها می شوند. پس بهتر است این نوشیدنی ها را تا حد ممکن مصرف نکنید و بعد از هر بار مصرف، دندان های خود را با آب بشویید.

داروها و لکه دار شدن دندان

آنتی بیوتیک تتراسایکلین موجب خاکستری شدن دندان ها در کودکان می شود.

دهان شویه ضد باکتری محتوی کلرهگزیدین و یا کلراید ستیل پیریدینیوم، موجب لکه دار شدن دندان ها می گردد.

برخی آنتی هیستامین ها، داروهای ضد جنون و داروهای کنترل فشار خون نیز موجب لکه دار شدن دندان ها می گردد.

مصرف مکمل آهن و مصرف بیش از اندازه فلوراید نیز دندان ها را لکه دار می کند.

مراقبت از دندان ها را فراموش نکنید

مسواک زدن حداقل دو بار در روز و استفاده از نخ دندان، حداقل یک بار در روز خوب است.

اما بهتر است یک ساعت بعد از مصرف هر وعده غذایی، دندان های خود را مسواک بزنید.

مسواک زدن از بوجود آمدن لکه های دندان و زرد شدن آنها جلوگیری می کند.

مراجعه منظم به دندان پزشک برای معاینه دندان ها نیز مفید است.

خوردن بعضی مواد غذایی مانند کرفس، سیب، گلابی و هویج موجب افزایش بزاق دهان می شود و بزاق هم باعث می شود که مواد غذایی بین دندان ها از بین بروند.

آدامس های بدون قند نیز باعث افزایش بزاق می شوند و به از بین بردن لکه های دندانی کمک می کنند.

1- برخی افراد جوش شیرین را بر روی مسواک خود می ریزند و مسواک می زنند. جوش شیرین به رفع جرم ها و شفافیت دندان ها کمک می کند. ولی باید بدانید جوش شیرین یک ماده ساینده می باشد و اگر زیاد مصرف کنید، موجب آسیب دیدن مینای دندان می شود.

2- برای رفع جرم های دندانی می توانید از نمک استفاده کنید. خمیردندان را بر روی مسواک خود بزنید و سپس مقداری نمک روی خمیر دندان بریزید و دندان خود را مسواک کنید. سپس متوجه درخشندگی و تمیزی دندان خود خواهید شد.

3- تحقیقی نشان داده که استفاده از پراکسید هیدروژن 1/5 درصد (دهان شویه)، به میزان 1 تا 2 بار در روز برای مدت دو سال، موجب سلامتی لثه و دندان خواهد شد.

4- یک قاشق غذاخوری جوش شیرین، کمی نمک و چند قطره سرکه سفید را با هم مخلوط کرده و بر روی مسواک خود بریزید و دندان خود را مسواک کنید.

5- بر روی یک پارچه تمیز و سفید، مقداری روغن زیتون بریزید و پارچه را بر روی دندان هایتان بمالید.