

## از زیبایی تا اعتماد به نفس

لبخند دلنشین هر چهره‌ای را زیباتر می‌کند. دلنشینی لبخند اما با زیبایی دندان‌ها گره خورده است.



جام جم آنلاین: لبخند دلنشین هر چهره‌ای را زیباتر می‌کند. دلنشینی لبخند اما با زیبایی دندان‌ها گره خورده است.

زیبایی دندان‌ها هم قدری دقت می‌خواهد؛ دقتی که به زحمتش می‌ارزد. عمق و اهمیت این ارزش هم زمانی قابل درک است که متأسفانه زیبایی دندان‌های خود را از دست داده باشیم.

پس یادمان بماند دهان و دندان از مهم‌ترین اجزای صورت هستند و در زیبایی ما نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند. به همین دلیل، داشتن دهان و دندان‌هایی سالم یکی از نکات بسیار مهم و اساسی در زیبایی صورت و ظاهر به حساب می‌آید. از این رو، تمام مردم همان طور که برای سلامت دندان‌های خود اهمیت قائل هستند، برای زیبایی آنها هم تلاش می‌کنند.

نکته جالب دیگر آن که متخصصان بر این باورند که داشتن دندان‌های سالم و مرتب بجز زیباتر کردن چهره، اعتماد به نفس انسان را نیز افزایش می‌دهد و چنین فردی در جمع راحت‌تر و بهتر سخن می‌گوید و سخنش بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

اگر شما هم دوست دارید دندان‌های سفیدی داشته باشید، خوب است چند نکته کوچک را به خاطر بسپارید. با انجام همین موارد ساده می‌توانید دندان‌های خود را سالم‌تر و زیباتر نگه دارید و از بد رنگ و شکل شدن آنها در حد امکان جلوگیری کنید.

اجازه ندهید دندان‌تان جرم بگیرد

خیلی‌ها تصور می‌کنند جرم سطح دندان‌ها از عواملی است که زیبایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به همین دلیل هم هر از چند گاهی سراغ دندانپزشک می‌روند و از او می‌خواهند دندان‌هایشان را جرم‌گیری کند. غافل از این‌که این راه به ناکجاآباد دندانستان می‌رود.

پس بهتر و منطقی‌تر آن است که جرم‌گیری دندان‌ها را فراموش کنیم و به قول اهل فن به فکر پیشگیری باشیم که بهتر از درمان است. برای این منظور بهتر است بدانید که مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند باعث افزایش جرم دندان‌های شما شود.

توجه داشته باشید اگر این عادت را در زمانی کوتاه ترک نکنید ممکن است دیگر نتوانید از دست این جرم‌ها و رنگ نامطلوب دندان‌ها خلاص شوید.

یکی دیگر از علل جرم‌گرفتن دندان‌ها مصرف بیش از حد سیگار است. افراد سیگاری معمولاً دندان‌های کدر و زرد رنگی دارند و این جرم‌ها هم بسختی قابل پاک شدن است.

پس اگر دوست دارید دندان‌هایتان جلوه چهره و صورت‌تان باشد، باید سیگار را کنار بگذارید. رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، آشنا نبودن با شیوه صحیح مسواک زدن و استفاده از مسواک‌های کهنه و مستعمل هم می‌تواند از عواملی باشد که موجب جرم‌گرفتن دندان شود.

راه‌هایی برای سفید ماندن دندان‌ها

اگر شما هم دندان‌های سفید را دوست دارید و می‌خواهید مراقب آنها باشید تا با مشکلی جدی مواجه نشوند، به این چند نکته توجه کنید.

مهم‌ترین راه پیشگیری از این مشکل مسواک زدن است. البته هر 12 ساعت یکبار و آن هم به روش صحیح. دقت داشته باشید که استفاده نامناسب و غیراصولی و بیش از حد از مسواک نیز می‌تواند موجب آسیب رساندن به دندان‌ها شود.

همچنین استفاده از نخ دندان به بیرون آمدن جرم‌های بین دندان‌ها کمک می‌کند؛ این کار باعث می‌شود جرم‌های سطح دندان نیز راحت‌تر برطرف شود.

استفاده از خمیر دندان‌هایی که خاصیت از بین بردن جرم‌های دندانی را دارند نیز یکی دیگر از راه‌های خلاص شدن از این جرم‌هاست.

می‌گویند توت‌فرنگی یک انتخاب مناسب برای از بین بردن این جرم‌هاست. اگر شما هم درگیر این مشکل شده‌اید، می‌توانید به آسانی و با استفاده از این میوه خوشمزه مشکل را در حد خود رفع و حل کنید.

استفاده از آب‌نمک نه‌چندان غلیظ هم یکی دیگر از راه‌هایی است که به از بین بردن جرم‌ها و داشتن دندان‌های سفیدتر به شما کمک می‌کند.

غرغره کردن آب‌نمک در هر روز (بخصوص پیش از خواب) و مالیدن مقداری نمک روی دندان‌ها می‌تواند کمک بزرگی برای از بین بردن این جرم‌ها باشد.

شاید شما هم از دوستان پیشنهاد مصرف آبلیمو را برای از بین بردن جرم دندان‌ها شنیده باشید. شاید آبلیمو بتواند دندان‌های شما را سفیدتر کند، اما مصرف بیش از حد این میوه باعث صدمه دیدن لایه رویی دندان شده و مصرف آن در طولانی مدت حتی جرم‌های بیشتر را به همراه می‌آورد.

در پایان لازم است باز هم تاکید کنیم مصرف چای، قهوه، سیگار و غذاهایی را که دارای رنگ هستند به حداقل برسانید تا به جرم دندان دچار و گرفتار نشوید. اگر با همه این تدابیر باز هم از رنگ و جرم دندان‌ها گله داشتید، بهترین راه‌حل، مراجعه به دندانپزشک است تا با تدبیر و درمان مناسب، دندان‌های زیباتر، چهره‌ای بهتر و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. (جام جم - ضمیمه چاردیواری)

مریم اسدی