

## دانشتني هاي سفيد كردن دندان



شايد شما از بدرنگي دندان هاي تان ناراضي باشيد يا حتي ماييل باشيد براي داشتن يك چهره زيباتر، دندان هاي سفيدتري داشته باشيد. معمولاً رنگ دندان هاي هر فرد با رنگ پوست او هماهنگي دارد. اگر به چهره يك سپاه پوست نگاه كنيد، امكان دارد دندان هاي او خيلي سفيد به نظر شما بيايد ولي حقيقت اين است كه زمينه تيره و سپاه پوست او ايجاد خطاي ديد مي كند و موجب مي شود دندان هايش سفيدتر به نظر بيايد .

### رنگ زرد دندان

اگر شما از رنگ دندان هاي تان ناراحت هستيد و به نظرتان زرد يا قهوه اي هستند، اول بايد علت اين تغييرات را از ميان عوامل زير پيدا كنيد تا بعد درباره سفيد كردن دندان هاي تان صحبت كنيم .

### ژنتيك

بعضي افراد به صورت ژنتيك، دندان هاي روشني دارند ولي برخي دندان هاي شان ته رنگ زرد يا قهوه اي دارد. بنا بر اين اولين قدم اين است كه رنگ دندان هاي خانواده تان را بررسي كنيد و متوجه شويد اين تغيير رنگ (بدرنگي) ارثي است يا اكتسابي .

### سن

بالارفتن سن، يكي از دلایل شایع بدرنگی دندان ها است. با گذشت زمان، مینای دندان سایش می یابد و رنگ زرد عاج از ورای آن بیشتر خود را نشان می دهد و به همین دلیل است كه سالمندان، دندان هاي زردتري دارند .  
غذاها، نوشيدني ها :سيگار و نوشيدن زياد قهوه و چاي ۲ علت اصلي بدرنگي دندان ها است. اگر شما عادت داريد كه در طول روز زياد سيگار بكشيد، بايد منتظر تغيير رنگ دندان هاي تان باشيد. مصرف نوشابه هاي گازدار سپاه و زرد نيز به مرور زمان مي تواند دندان هاي شما را بدرنگ كند .

اول بايد پوسيدگي هاي دندان هاي تان را ترميم کرده و ترميم هاي آسیب دیده را جايگزين كنيد، سپس دندان هاي تان را سفيد كنيد.

### داروها و بيماري ها

مادران بايد مراقب تغيير رنگ دندان کودکان باشند. اگر مادر در دوران حاملگي از آنتي بيوتيك و تتراسايكلين استفاده كند يا در دوران كودكي، كودك اين آنتي بيوتيك را مصرف كند، ممكن است دندان هاي كودك در آينده دچار تغيير رنگ شود. مصرف زياد فلورايد در دوران كودكي نيز موجب تغيير رنگ دندان ها مي شود .

### ضربه و عصب كشي دندان ها

اگر به دندان هاي جلويي شما در اثر زمين خوردن، ضربه وارد شود، رگ هاي خوني داخل دندان پاره و مواد رنگي خون به داخل عاج دندان نفوذ مي كند و به مرور زمان، رنگ دندان را تيره مي كند. به همین شکل اگر پس از عصب كشي دندان، بقايای عصب دندان و مواد پرکننده ریشه دندان درون تاج دندان پاك نشوند، موجب تغيير رنگ دندان خواهد شد .

### همه چيز از سفيد كردن دندان شروع شد

سفید کردن دندان ها، روشی است که با استفاده از آن، رنگ زرد یا قهوه ای دندان ها را از بین می برند و دندان ها سفید و براق می شوند و شما لبخندی درخشان خواهید داشت. روش های متفاوتی برای سفید کردن دندان ها وجود دارد؛ از سفید کردن دندان ها به وسیله مواد شیمیایی گرفته تا استفاده از اسیدهای ضعیف و لیزر.

گاهی اوقات ممکن است دندانپزشک با استفاده از ابزار خاصی، سطح دندان را سایش دهد و تغییر رنگ های سطحی دندان های شما را از بین ببرد، ولی آنچه بیش از سایر این روش ها طرفدار دارد، سفید کردن دندان ها با مواد شیمیایی است. سفید کردن دندان ها ممکن است کاملاً در مطب دندانپزشکی انجام شود یا این که دندانپزشک، وسایل و موادی را در اختیار شما بگذارد تا خودتان در منزل، دندان های تان را سفید کنید .



بسیاری از افراد، تکنیک سفید کردن دندان ها در خانه را ترجیح می دهند چون دیگر مجبور نیستند چندین جلسه به دندانپزشک مراجعه کنند .

### سفید کردن دندان ها در خانه

سفید کردن دندان ها در خانه، این روزها طرفداران زیادی پیدا کرده است و شما را از رفت و آمدهای مکرر به مطب دندانپزشکی نجات می دهد .

به هر یک از داروخانه ها سر بزنید، بسته های رنگارنگ و متفاوتی از محصولات سفیدکننده دندان ها پیدا خواهید کرد. اما بهتر است به توصیه دندانپزشکان، یک نوع مناسب را از میان آن ها انتخاب کرده و پس از یادگرفتن نحوه صحیح استفاده از این محصولات و تعیین مقداری از ژل سفیدکننده در هر بار مصرف توسط دندانپزشک، از این محصولات استفاده کنید .

این محصولات معمولاً حاوی ژل هیدروژن پراکساید هستند . دندانپزشک ابتدا از دهان شما قالب گیری خواهد کرد و یک جفت قاشقک پلاستیکی که متناسب دهان شماست، تهیه می کند.

شما باید ژل را داخل این قاشقک بریزید و آن را یک یا دو ساعت در طول روز، درون دهان تان نگه دارید. گاهی نتایج آن طی ۲ روز آشکار می شود ولی معمولاً برای این که دندان ها به اندازه کافی سفید شوند، باید یک تا دو هفته این عمل را تکرار کنید.

این روزها، چسب های خاصی به بازار آمده است که ادعا می شود با چسباندن روی دندان ها، دندان ها را سفید می کنند ولی نتایج استفاده از آن ها چندان رضایتبخش نیست و به میزان کمی دندان های شما را سفیدتر خواهد کرد .

### لیزر؛ یک قدم تا سفید شدن دندان ها

اگر می خواهید در یک جلسه دندان های تان را سفید کنید، باید با استفاده از لیزر این کار را انجام دهید. لیزر، انرژی زیادی را به مواد سفیدکننده وارد خواهد آورد و موجب می شود فعالیت سفیدکنندگی این مواد تسریع شده و خیلی زود مواد رنگی از روی دندان های شما پاک شود. البته ممکن است بسته به شدت بدرنگی دندان های شما، این جلسه مدت زمان کوتاه یا طولانی تری داشته باشد.

سفید کردن دندان ها با لیزر، معمولاً گران تر از سایر روش های سفید کردن دندان هاست ولی در مقابل، شما در مدت زمان کوتاهی، لبخندی سفید و براق خواهید داشت. لازم است حرارت حاصل از این لیزرها به گونه ای تنظیم شود که موجب آسیب دندان ها نشده و حتماً از محافظ های چشم، استفاده شود.

## اول ترمیم پوسیدگی، دوم سفید کردن دندان

برای انجام سفید کردن دندان ها باید به نکات زیر توجه داشته باشید:

\*سفید کردن دندان ها درمانی زیبایی و انتخابی توسط شخص است نه درمانی که از نظر سلامتی برای شخص لازم باشد.

\*سفید کردن دندان ها بر روی کامپوزیت(ماده ترمیمی هم رنگ دندان) مؤثر نیست بنابر این بهتر است از سفید کردن دندان هایی که با این مواد ترمیم شده اند خودداری کرد.

\*قبل از سفید کردن دندان ها باید از سلامت دندان و لثه مطمئن شد .سفید کردن دندان ها را نمی توان در مورد کسانی که لثه های ملتهب دارند و یا دچار پوسیدگی دندان هستند به کار برد.

\*بهداشت دهان و دندان یکی از مهمترین موارد در زیبایی و دوام سفیدی دندان است .مسواک زدن مرتب و نخ کشیدن دندان تأثیر زیادی در جلوگیری از پوسیدگی و بیماری لثه و نیز حفظ سفیدی و شفافیت دندان ها دارد.

\*تشکیل جرم و پلاک میکروبی بر روی دندان ها ظاهر آن ها را تغییر می دهد و باعث زردی می گردد. برای دوام زیبایی دندان های تان هر شش ماه یک بار به دندانپزشک، برای تمیز کردن حرفه ای دندان ها مراجعه کنید .

\*پس از سفید کردن ممکن است، دندان ها تا مدتی به سرما و گرما حساس باشند. در این موارد بهتر است از خوردن غذاها و آشامیدنی های داغ و یا سرد خودداری کنید تا این حالت زودتر برطرف شود.

\*به علت باز شدن منافذ دندان در هنگام سفید کردن دندان تا بیست و چهار ساعت پس از سفید کردن