

بهترین سفید کننده دندان در داروخانه

سفید کننده های شیمیایی دندان

کمپانی های سازنده مواد دندانپزشکی به دنبال فرمولاسیون های طبیعی برای تولید کرم و ژل های دندانپزشکی هستند. که نه تنها عفونت های موجود در دهان را کنترل می کند. بلکه دندان ها را سفید کرده و میتوانند برای پیشگیری از عفونت و پوسیدگی دندان ها موثر واقع شوند. این مقاله از مهر از کارت یک راهنمای کامل برای انتخاب بهترین سفید کننده دندان در داروخانه است.

با تهیه [بیمه دندانپزشکی](#) میتوانید [هزینه دندانپزشکی](#) درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

در پایان این مقاله مزایا و معایب آنها را نیز بررسی میکنیم...

شما می‌توانید از یکی از روش های سفید کننده دندان خانگی شیمیایی استفاده کنید که آنها عبارتند از:

• چسب سفید کننده دندان

چسب سفید کننده دندان عموماً به عنوان یک روش سریع و کم هزینه برای سفید کردن دندان ها در خانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. روش کار این چسب ها به این صورت است که بعد از استفاده از آنها، مواد رنگی روی دندان ها قرار می‌گیرند که موجب سفید کردن آنها می‌شوند.

نحوه استفاده:

برای استفاده از چسب سفید کننده دندان، دقت در کار کردن بسیار مهم است. این چسب ها برای سفید کردن نقاط و لبخندهای خنثی استفاده می‌شود. در زیر توضیحاتی در مورد چگونگی استفاده از چسب های سفید کننده دندان آورده شده است:

۱. پاک کنید و خشک کنید:

مطمئن شوید که دندان ها و لثه های خود را خوب تمیز کرده اید. این کار کمک می‌کند تا چسب سفید کننده بهتر و موثرتر بر روی دندان های شما کار کند. بعد از اینکه دندان ها خشک شدند، با یک کاغذ دستی یا پنبه آنها را خشک کنید.

۲. ایجاد فشار:

برای آماده سازی چسب سفید کننده بر روی دندان ها، قسمت اول را به شدت فشار دهید. تا ژل بر روی سطح دندان ها قرار بگیرد. دقت داشته باشید که ژل را به صورت کامل روی دندان ها انتقال دهید.

۳. ایجاد شفافیت:

برای این کار، قسمت دوم را هم به دندان ها فشار دهید. تا شفافیت ژل حاصل شود. به این ترتیب چسب سفید کننده بر روی دندان ها متمرکز خواهد شد. و موجب سفید کردن دندان ها می‌شود.

۴. زمان را تنظیم کنید:

بسته به نیاز شخص، می‌توانید زمان را برای دستگاه به گونه ای تنظیم کنید که چسب سفید کننده بهترین تأثیر را بر روی دندان هایتان بگذارد. این کار معمولاً در عرض یک دقیقه انجام خواهد شد.

۵. دندان‌ها را شستشو کنید:

در پایان، دندان‌ها را به دقت شستشو دهید. تا چسب سفید کننده از آنها پاک شود. با این کار، مواد سفید کننده به طور کامل از روی دندان‌ها پاک خواهد شد. و دندان‌ها به شکل طبیعی‌تری روشن خواهند شد. این کار را می‌توانید با استفاده از مسواک و خمیر دندان هم انجام دهید.

کاربرد ژل سفید کننده دندان فوری

• قلم سفید کننده دندان

قلم سفید کننده دندان هم، یکی از محصولات موجود برای سفید کردن دندان‌ها به شمار می‌رود. این قلم‌ها معمولاً شامل یک مخزن که حاوی مواد سفید کننده (معمولاً اکسید سفید هیدروژن) هستند. که با فشار دادن به مخزن، مواد به صورت یک ژل یا مایع خروجی می‌یابند.

نحوه استفاده:

روش عملکرد این قلم‌ها به این صورت است که بعد از اینکه با مسواک دندانهایتان را کاملاً تمیز کردید. ابتدا باید درپوش بالای قلم را بردارید و قسمت پایینی قلم را هم بچرخانید. زمانی که ژل سفید کننده روی نوک قلم ظاهر شد باید سطح هر دندان را از یک لایه نازک ژل سفید کننده بپوشانید. و در آخر اطمینان حاصل نمود که ژل روی تمام سطوح دندانها را کاملاً پوشانده است. نیازی به آبکشی ندارید زیرا این ژل باید روی دندانها بماند تا تاثیر خود را بگذارد.

توجه کنید که قبل از استفاده از قلم‌های سفید کننده دندان، بهتر است که با دندانپزشک خود مشورت کنید. دندانپزشک شما می‌تواند به شما توصیه‌هایی در مورد روش‌های اصولی استفاده از این قلم‌ها بدهد تا از سلامت دندان‌ها و لثه‌ها بهتر بهره مند شوید.

• ژل سفید کننده دندان

ژل‌های سفید کننده دندان محصولاتی هستند. که اکثراً حاوی اکسید سفید هیدروژن یا کریامید پراکسید می‌باشند. این مواد سفید کننده هنگام تماس با سطح دندان‌ها، اکسیژن آزاد میکنند که به مواد آلی رنگی موجود در دندان‌ها تبدیل میشوند. این عمل باعث حذف لکه‌های رنگی و تیرگی دندان‌ها می‌شود و دندان‌ها را به رنگ سفید تر و طبیعی تر خود تبدیل می‌کند.

نحوه استفاده:

معمولاً، استفاده از ژل سفید کننده دندان به سه مرحله زیر تقسیم می‌شود:

• پاکسازی دندان‌ها:

ابتدا با استفاده از مسواک و خمیر دندان دندان‌های خود را تمیز کنید. این کار کمک می‌کند تا مواد سفید کننده بهتر و قوی‌تر روی سطح دندان‌ها ترکیب شود.

• آماده کردن قالب دندان:

برخی از ژل‌های سفید کننده همراه با قالب دندان یا پلاک‌هایی می‌آیند که به ازای هر دندان در دهان مینشینند. اگر چنین قالبی در اختیار دارید، مطابق دستورالعمل‌هایی که بر روی بسته بنویسه‌اند اقدام به آماده سازی و نصب قالب دندان کنید.

• استفاده از ژل سفید کننده:

حالا باید ژل را به دندان های خود بمالید. این مواد عموماً به صورت لوله ای یا شات هایی آماده شده اند که با فشار کم بر روی دندان ها و خطوط آن ها مالیده می شوند. بعد از اینکه ژل را به دندان ها مالیدید، قالب دندان یا پلاک ها را بگذارید و بگذارید ژل برای مدت زمان مشخص (معمولاً ۱۵ تا ۳۰ دقیقه) روی دندان ها بماند. مطابق دستور العمل هایی که به همراه بسته قرار دارد، ژل را از روی دندان ها برداشته و دندان ها را شستشو دهید.

اگر از ژلی که بدون قالب دندان به دندان ها مالیده می شود استفاده می کنید، بهتر است ژل را به دندان ها مالیده و بگذارید بماند. زمان دستور العمل برای استفاده بهتر از آن هایی است که به همراه قالب دندان هستند.

• دستگاه جرمگیری دندان خانگی

دستگاه جرمگیری دندان خانگی، یک ابزار برای پاک کردن دندان ها از پلاک ها، لکه ها و سایر مواد دهانی است که با مسواک پاک نشده و غیر قابل دسترس مانده اند. این دستگاه ها معمولاً از فناوری های اولتراسونیک و یا چرخهای میکروسکوپی برای پیدا کردن و حذف پلاک ها استفاده می کنند.

نحوه استفاده:

بدون توجه به نوع دستگاه و ابعاد و قیمت آن، استفاده کردن از دستگاه جرمگیری دندان در خانه یا همگانی، بسیار مشابه است و می توانید مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. شارژ کنید: اگر دستگاه شما باتری و شارژر داشته باشد، ابتدا باید آن را شارژ کنید و اطمینان حاصل کنید که دستگاه پر شده است. اگر دستگاه شما با پاور باتری کار می کند، اطمینان حاصل کنید که دارای باتری هایی با طول عمر بلند است.
۲. مراحل را جایگزین کنید: دستگاه شما ممکن است با چندین مراحل جایگزین شود. بسته به نوع دستگاه شما، ممکن است از مراحل مختلف استفاده کنید تا پلاک ها و جرم ها را از دندان های خود جدا کنید.
۳. شروع به جرمگیری کنید: دستگاه خود را روشن کرده و آن را بر روی دندان های خود قرار دهید. آرام و با حرکت های نیمه دایره ای، دستگاه را از یک سمت به سمت دیگر حرکت دهید تا پلاک و جرم های دندان ها را پاک کنید. در صورت امکان، سعی کنید دستگاه را به دقت و به طور یکنواخت در طول دندان ها حرکت دهید.
۴. شستن و تمیز کردن دستگاه: پس از اتمام استفاده از دستگاه، آن را خاموش کنید و پلاک آن را از پریز برق بکشید. برای حذف پلاک و جرم های اضافی، دستگاه خود را با آب شستشو دهید و آن را با دستمال نرمی که دارای الکل نیست پاک کنید.
۵. شارژ کردن دوباره: پیشنهاد می شود دستگاه خود را بعد از هر بار استفاده شارژ کنید، تا برای استفاده بعدی نیز آماده باشد.
۶. نگهداری و مراقبت: دستگاه خود را در محیطی خشک نگهداری نمایید و از آن برای کارهای دندان پزشکی خود برای مدتی استفاده نکنید. اگر از دستگاه خود برای کارهای طولانی مدت استفاده می کنید، از عملکرد خوب دستگاه خود و نگهداری از آن اطمینان حاصل کنید.

• پودر سفید کننده دندان

پودر های سفید کننده دندان معمولاً شامل مواد اکسید سفید هیدروژن یا کاربامید پراکسید، بی کربنات ناتریوم و دیگر مواد فرعی هستند که به عنوان سفید کننده دندان استفاده می شوند. استفاده از این پودر ها به افرادی که به مواد شیمیایی حساس هستند توصیه نمی گردد و همچنین ممکن است به سطح دندان ها و زندگی مفید دندان ها آسیب وارد کند.

مراحل استفاده از پودر های سفید کننده دندان عبارتند از:

۱. پاک کردن دندان ها: ابتدا دندان های خود را با مسواک و خمیر دندان تمیز کنید.
۲. خشک کردن دندان ها: بعد از تمیز کردن دندان ها، آنها را خشک کنید تا پودر بهتر روی آن بچسبد.

۳. استفاده از پودر: پودر را با دقت بر روی دندان‌های خود بمالید. به طور معمول باید یک لایه نازک روی دندان‌ها قرار بگیرد. هرگز از پودر بیش از حد استفاده نکنید چرا که ممکن است به دندان‌های خود صدمه وارد کنید.
۴. شستشوی دهان: پس از استفاده از پودر، دهان خود را با آب شستشو دهید تا پودر از بین برود و دندان‌های خود را به خوبی تمیز کنید.

در نهایت، لازم به ذکر است که قبل از استفاده از هر نوع سفید کننده دندان، بهتر است با دندانپزشک خود صحبت کنید. برخی از این محصولات ممکن است برای برخی از افراد نامناسب باشند و ممکن است مشکلات سلامتی ناخواسته برای شما ایجاد کنند.

• هیدروژن پراکسید

هیدروژن پراکسید، یک ماده شیمیایی است که اغلب در محصولات سفید کننده دندان استفاده می‌گردد. این ماده معمولاً در اکسید دهنده های مختلفی که برای سفید کننده دندان استفاده می‌شود، حضور دارد.

چیزی که باید در استفاده از این ماده به یاد داشته باشید این است که رقیق کردن آن خوب است. زیرا در صورت بالا بودن غلظت میتواند به مینای دندان آسیب بزند. همچنین ماندگاری طولانی مدت آن روی دندان ها هم میتواند آسیب زا باشد.

نحوه استفاده:

در اینجا دو روش استفاده از آن را ذکر میکنیم:

۱: قرقره کردن محلول درون دهان

۲: قرار دادن ماده خمیری بدست آمده (مخلوط آب اکسیژنه با جوش شیرین) روی دندان ها

قرقره کردن:

مقدار های مساوی از پراکسید هیدروژن را با آب ترکیب نمایید، برای مثال ۲/۱ فنجان تا ۲/۱ فنجان.

شما میتوانید این ترکیب بدست آمده را برای حدود ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه درون دهانتان قرقره کنید. اما باید توجه داشته باشید که در صورت احساس سوزش محلول را از دهانتان بیرون بریزید. همچنین از خوردن این ماده اجتناب کنید.

ماده خمیری:

شما میوانید این ترکیب خمیری را از مخلوط چند قاشق جوش شیرین و آب اکسیژنه به دست بیاورید. خمیر که به دست آمده را با مسواک به دندان های خود مالیده و تا ۲ دقیقه‌ها عمل را ادامه دهید. پس از آن دهانتان را با آب فراوان شستشو دهید.

شما میتوانید همه این سفید کننده های شیمیایی را از داروخانه تهیه نمایید.

مزایای استفاده از سفید کننده های دندان

۱. کارایی: به طور معمول بیشتر محصولات سفید کننده دندان موجب پاک شدن و روشن شدن لکه‌های سطحی بر روی دندان‌ها می‌شوند.
۲. راحتی استفاده: این محصولات به صورت خانگی یا بدون دستور محدودیت کاربری می‌توانند استفاده شوند.
۳. هزینه کمتر: اکثر محصولات سفید کننده دندان موجود در بازار با قیمتی مناسب در دسترس هستند.

معایب استفاده از سفید کننده های دندان

۱. حساسیت: بعضی افراد ممکن است پس از استفاده از سفید کننده های دندان دچار حساسیت شوند.
۲. خطرات برای سلامت دندان: در صورت استفاده از مقادیر بیش از حد تعیین شده می توانند به دندان ها آسیب برسانند.
۳. طولانی مدت بودن نتیجهی اجرایی: اغلب سفید کننده های دندان نیاز به استفادهی مکرر دارند تا نتیجهی قابل توجهی را به دست آورید.

توجه: پیش از استفاده از هر گونه محصول سفید کننده دندان، بهتر است با دندانپزشک خود مشورت کنید.

سفید کننده های دندان چگونه به دندان ها آسیب می زنند؟

همانطور که احتمالا میدانید دندان از سه لایه مینا، عاج و ریشه تشکیل شده است. ریشه و عصب در لایه زیرین و مینا و عاج در لایه رویین قرار دارند. اما بهتر است بدانید استفاده از مواد سفید کننده میتواند به مینا و عاج آسیب برسانند.

سفید کننده های دندان در برخی از موارد ممکن است به دندان های شما آسیب برسانند به دلیل:

۱. اسیدی بودن: بسیاری از محصولات سفید کننده دندان شامل اسیدهایی مانند پراکسید هیدروژن هستند که ممکن است برای مدت کوتاهی پوسته دندان ها را نازک کنند. این باعث حساسیت دندان ها شده و در صورت استفاده بیش از حد می تواند باعث خراش و آسیب به دندان ها بشود.
۲. سوزش: برخی محصولات سفید کننده دندان، به ویژه ترکیبات حاوی اسیدهای فلورید، میتوانند باعث سوزش لثه ها یا بافت های دهان شوند.
۳. حساسیت دندان ها: استفاده از محصولات سفید کننده دندان می توانند حساسیت دندان ها را افزایش دهند، به ویژه اگر دندان ها در گذشته خراشیده شده یا پوسیده بوده اند.

به طور کلی، استفاده از محصولات سفید کننده دندان باید با اطلاع قبلی و با دقت انجام شود و در صورت بروز حساسیت یا آسیب دندان ها، باید به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

هیدروژن پراکسید در سفید کننده های دندان چگونه به دندان ها آسیب میزند؟

هیدروژن پراکسید در سفید کننده های دندان برای انجام پروسه سفیدی کنندگی به کار می رود ولی به کلاژن موجود در عاج دندان آسیب میزند. همچنین هر چه میزان این ماده بیشتر باشد آسیب بیشتری به دندان ها وارد میشود. در صورتی که قصد تهیه این مواد را از داروخانه دارید بهتر است دقت کنید که میزان درصد هیدروژن پراکسید چقدر است. و در این رابطه حتما با پزشک خود مشورت کنید.

در مواردی که هیدروژن پراکسید میتواند به دندان ها و لثه ها آسیب بزند:

۱. رفتار اسیدی:

این ترکیب شیمیایی اسیدی میباشد که به سرعت به اکسیژن و آب تبدیل شده و هنگامی که بر روی دندان ها یا لثه ها قرار می گیرد، می تواند به لکه های کرم دانه ای منجر شود.

۲. حساسیت دندان:

دندان‌ها ممکن است در پاسخ به حضور هیدروژن پراکسید حساسیت نشان دهند، به خصوص اگر این ترکیبات با مواد شیمیایی دیگری مانند اسیدهای چرب یا آلكالی مخلوط شود.

۳. تغییر رنگ دندان‌ها:

در صورت استفاده بیش از حد از محصولات حاوی هیدروژن پراکسید، ممکن است رنگ دندان‌ها تغییر کرده و به زردی برگردد.

۴. آسیب به بافت‌ها:

هیدروژن پراکسید ممکن است بافت‌های دهانی را تحریک کند و منجر به ایجاد التهاب و آسیب‌های غیر قابل جبران بشود.

۵. آسیب به لثه‌ها:

هنگام استفاده از سفید کننده‌های دندان حاوی هیدروژن پراکسید، ممکن است ماده‌ی شیمیایی در بین لثه‌ها و دندان‌ها جمع شود و آسیب‌های جدی به لثه‌ها و پوسته دندان‌ها وارد کند.

بهتر است بدانید که سفید کننده‌های خوب حاوی فلوراید میباشند. البته دقت کنید که این مواد را هم بهتر است هر چند روز یکبار استفاده نمایید زیرا مصرف هر روزه این مواد برای دندان‌ها بسیار مضر می‌باشند.

سخن پایانی

محصولات سفید کننده دندان‌های طبیعی میتوانند باعث تحریک شدن دهان بشوند. بنابراین بهتر است قبل از استفاده با دندانپزشک خود مشورت کنید. همچنین میتوانید برای تحقق نتایج بیشتر مجدد از آنها استفاده کنید، اما این باید در همه حال محدود به دوره‌هایی باشد که توسط دندانپزشک توصیه می‌شود.

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین‌المللی ISI درباره [جرمگیری دندان](#) و [سفید کردن دندان](#)