

جرمگیری دندان به روش سنتی

قطعاً شما هم از تاثیر گذاری دندان بر زیبایی و گیرایی چهره خیر دارید! پس طبیعیست که به دنبال داشتن دندانهای سفید و درخشان باشید. مراجعه مداوم به دندانپزشکیها عموماً به دلیل هزینه‌های بالا امکان‌پذیر نیست. و جرمگیری مداوم در این مراکز باعث نازک شدن مینای دندان و بروز عوارض جدی می‌گردد. قطعاً شما هم از تاثیرات شگفت‌انگیز جرمگیری دندان به روش سنتی شنیده‌اید. آیا جرمگیری به روش سنتی برای همه امکان‌پذیر است؟ آیا این روش‌ها موثر است؟ آیا نتایج رضایت‌بخش خواهد بود؟ در این مقاله قصد داریم به تمامی ابهامات و سوالات شما کاربران عزیز پاسخ دهیم و کاربردی‌ترین روش‌ها را معرفی کنیم پس تا انتهای مقاله با ما همراه باشید.

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

جرمگیری دندان به روش سنتی برای چه کسانی مناسب است؟

جرمگیری دندان به روش سنتی برای افرادی که پلاک دندان دارند یا جرم دندان به ریشه و لثه رسیده و باعث تغییر رنگ شدید و لکه آوری دندان‌ها شده است کمکی نمی‌کند، این افراد باید برای درمان اساسی و جرمگیری با تجهیزات پیشرفته به دندانپزشک مراجعه کنند.

استفاده منظم از روش‌های سنتی جرمگیری دندان برای افرادی که به تازگی احساس می‌کنند کمی بو و رنگ دندان‌هایشان تغییر کرده. و جرم بسته است می‌تواند تاثیر گذار باشد. با توجه به توصیه برخی پزشکان بهتر است از روش‌های خانگی برای پیشگیری از جرم بستن و تشکیل پلاک روی سطح دندان‌ها کمک بگیرید.

آیا [مواد سفید کننده دندان در داروخانه](#) وجود دارد؟

آیا با مهر از کارت می‌توان [جرمگیری عمیق دندان](#) انجام داد؟

مزایای جرمگیری دندان به روش سنتی

قطعاً یکی از دلایل رواج یافتن جرمگیری دندان به روش‌های سنتی مزایای بی‌شمار آن است. اصلی‌ترین مزایای آن شامل هزینه‌های مقرون به صرفه، کاهش عوارض جدی، سرعت بالا در انجام، آسانی، کاهش آلرژی، حفظ بافت دندان، در دسترس بودن مواد، عدم نیاز مراجعه به دندانپزشک، بدون درد و ناراحتی بودن درمان، تکرار هر روزه و راحت و... می‌باشد.

[سریع‌ترین روش سفید کردن دندان](#) را بشناسید!

[جرمگیری دندان با لیزر](#) چگونه انجام میشود؟

روش‌های جرمگیری دندان به روش سنتی

• استفاده از سیر

چند حبه سیر را رنده کنید. و روی سطح دندان‌ها بمالید. سیر حاوی مواد ضد میکروبی مثل آلیسین است، پس جویدن آن می‌تواند از دندان‌های شما محافظت کند.

• استفاده از نمک

یک قاشق غذاخوری پر از نمک را در یک لیوان آب ولرم بریزید. و آنقدر هم بزنید و تکان دهید تا کاملا حل شود، سپس آب نمک را چندین بار در دهان خود بچرخانید. این کار بهتر است هر روز انجام دهید چون نمک با خاصیت آنتی باکتریال قوی تمام میکروب‌های دهان شما را از بین می‌برد.

• استفاده از خمیر دندان

خمیر دندان را با کمی جوش شیرین (تقریبا نصف قاشق چایخوری) مخلوط کنید. و دندان‌ها را با خمیر حاصل به طور ملایم تا سه روز در هفته مسواک بزنید.

• استفاده از سیب

یک سیب را بردارید و شروع به جویدن کنید. یا آن را رنده کرده و روی دندان‌ها بمالید تا مدتی بماند، فیبر سیب جرم دندان‌های شما را کاملا پاکسازی می‌کند.

• استفاده از نعناع فلفلی

نعناع فلفلی نیز با خاصیت تند و تیز خود قدرت بالایی در پاکسازی دندان‌ها دارد. فقط کافیست چند برگ از آن را تا چند دقیقه روی سطح دندان‌ها ماساژ دهید.

• استفاده از پوست پرتقال

ویتامین C و لیمونین موجود در پوست پرتقال می‌تواند به از بین بردن لکه‌های دندان و کاهش میکروبی‌های آسیب رسان دهان کمک کند. برای بهره‌وری از پوست پرتقال کافیست پوست تازه آن را روی دندان‌های خود بکشید.

• استفاده از زردچوبه

زردچوبه خاصیت ضد التهابی و ضدباکتریایی بالایی دارد که می‌تواند به شما در از بین بردن جرم احتمالی دندان‌ها و سفید کردن آن‌ها کمک کند.

• استفاده از سبزیجات خام

به‌طور کلی جویدن سبزیجات خام مثل گوجه، خیار، کرفس، پیاز، نعناع و... در جلوگیری از جرم بستن دندان‌ها کمک کند پس حتما این سبزیجات خام را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

[از بین بردن جرم دندان سریع چگونه امکان پذیر است؟](#)

آموزش [سفید کردن دندان‌ها با نمک](#) در منزل...

نکاتی برای اثر بخشی بیشتر

۱- در بخش میوه‌ها و سبزیجات از مواد سالم و تازه استفاده کنید تا تاثیر بیشتری در از بین رفتن زردی دندان‌ها ببینید.

۲- پیش از شروع روند جرمگیری دندان‌هایتان را مسواک بزنید.

۳- از جرمگیری سنتی در خانه نهایتاً سه بار در هفته استفاده کنید.

۴- مواد را چند دقیقه بعد از سطح دندان جدا کنید.

۵- بعد از استفاده دهان را کاملاً آبکشی کنید تا اثری از مواد در دهان نماند.

۶- در صورت بروز حساسیت‌های آلرژیک استفاده از مواد را متوقف کرده و به پزشک مراجعه فرمایید.

روش استفاده از [جسب سفید کننده دندان](#) چگونه است؟

آموزش [سفید کردن دندان با نشاسته](#) در منزل

[دستگاه جرمگیری دندان خانگی](#) چگونه کار میکند؟

عوارض جرمگیری دندان به روش‌های سنتی

عموماً جرمگیری دندان به روش سنتی به عنوان یک درمان خانگی ساده و بدون عوارض شناخته می‌شود چون مواد طبیعی و خوراکی نمی‌تواند آسیب جدی به دندان بزند. اما در صورت استفاده مکرر و بدون برنامه ممکن است مینای دندان نازک شده و حساسیت‌هایی نسبت به سرما و گرما به وجود بیاید. یا دور لب و داخل دهان شما جوش‌های آلرژیک بزند.

گاهی اوقات مواد تیز مثل نعناع فلفلی و سیر می‌تواند باعث بروز التهاب لثه و تحریک زبان شود. همچنین باید حواستان باشد تا به هیچ وجه مواد را قورت ندهید، به خصوص مواد شیمیایی مثل جوش شیرین، در صورت بروز عوارض آلرژیک و جدی حتماً به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

[جرمگیری دندان](#) با کاهش هزینه ۵۰٪ با کارت پزشکی مهراز

استفاده از [زردچوبه و گلاب برای سفیدی دندان](#)

نتیجه گیری

با توجه مطالب ذکر شده اگر به دنبال از بین بردن جرم دندان یا جلوگیری از جرم بستن دندان‌هایتان هستید جرمگیری دندان به روش سنتی می‌تواند تا حدودی برای شما کارآمد باشد. استفاده از روش‌های سنتی در برنامه روزانه خود می‌تواند به از بین بردن باکتری‌های دندان کمک کند. اما در نظر داشته باشید که استفاده‌های مکرر و بیش از حد عوارض جدی را در پی دارد و تقریباً هیچ یک از روش‌های گفته شده در دندانپزشکی اثبات نشده و توسط دندانپزشکان توصیه نمی‌شود، موارد نامبرده شده روش‌های سنتی، اسلامی و خانگی ساده‌ای هستند که از گذشته تا به امروز استفاده گسترده‌ای در بین مردم داشته‌اند. در صورتی که می‌خواهید جرم، زردی و پلاک دندان و لثه را در کوتاه‌ترین زمان ممکن و با حداقل عوارض احتمالی از بین ببرید باید به یک دندانپزشک متخصص مراجعه کنید، روش‌های سنتی هرگز نمی‌تواند جایگزین درمان‌های پیشرفته امروزی شود.

دیگران مطالعه میکنند:

[سفید شدن دندان با زنجبیل](#) چگونه است؟

[تفاوت بلچینگ و جرمگیری دندان](#) در چیست؟

آیا [جرمگیری دندان با فشار آب](#) امکان پذیر است؟

[سفید شدن دندان بدون کامپوزیت چگونه انجام میشود؟](#)

[روش استفاده پودر سفید کننده دندان برای کامپوزیت](#)

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره [جرمگیری دندان](#)

