

# جرمگیری دندان خانگی

با توجه به افزایش هزینه‌های دندانپزشکی و سختی مراجعه به این مراکز روش‌های **جرمگیری دندان خانگی** به شدت رواج یافته است. با توجه به اقتصادی، کاربردی و آسان بودن این درمان خانگی ممکن است خیلی از شما به دنبال روش‌های انجام آن باشید، برای اطلاع از این راهکارها تا انتهای مقاله با ما همراه بمانید.

## جرم دندان چیست؟

جرم دندان لایه‌ای از مواد معدنی و ارگانیک است که به صورت طبیعی روی سطح دندان تشکیل می‌شود. اصطلاحات دیگری که برای جرم دندان استفاده می‌شود عبارتند از: پلاک دندانی، سنگ دندان و لکه‌های دندانی. جرم دندان معمولاً نرم و چسبنده است و می‌تواند حاوی باکتری‌ها باشد. با گذشت زمان جرم دندان سخت‌تر می‌شود و تبدیل به پلاک می‌گردد. پلاک به سطح دندان می‌چسبد و می‌تواند منجر به از دست دادن دندان شود. پس جرم دندان یک پدیده طبیعی است اما اگر کنترل نشود، می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در دهان و دندان شود.

با تهیه **بیمه دندانپزشکی** می‌توانید **تعرفه دندانپزشکی** درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

## عوارض عدم حذف جرم دندان

عدم حذف جرم دندان می‌تواند موجب عوارض جدی شود. جرم دندان یکی از عوامل اصلی پوسیدگی دندان و بیماری لثه است. با انباشته شدن جرم، باکتری‌ها در آن تکثیر می‌یابند و اسید تولید می‌کنند که باعث تخریب مینا و عاج دندان می‌شود و التهاب لثه و تحلیل استخوان دندان رخ می‌دهد. در نهایت ممکن است دندان شل شود یا از بین برود. پس حذف مرتب جرم دندان برای سلامت دهان و دندان ضروری است.

**سفید شدن دندان بدون کامپوزیت چگونه انجام میشود؟**

آیا با مهر از کارت می‌توان **جرمگیری عمیق دندان** انجام داد؟

## اهمیت روش‌های خانگی جرمگیری دندان

در سال‌های اخیر جرمگیری دندان خانگی طرفداران زیادی پیدا کرده است. چون در این روش شما نیازی به مراجعه به دندانپزشکی‌ها و پرداخت هزینه برای خدمات انجام شده ندارید. همچنین روش‌های طبیعی و سنتی از عوارض کمتری برخوردارند.

**آیا لق شدن دندان بعد از جرمگیری واقعیت دارد؟**

## روش‌های جرمگیری دندان خانگی

از بهترین روش‌های جرمگیری دندان در خانه می‌توان موارد زیر را نام برد:

### • مسواک زدن صحیح

در روز باید دو بار مسواک بزنید، حتماً از مسواک‌های مناسب و استاندارد استفاده کنید. خمیر دندان ضد جرم و رسوب حاوی فلوراید می‌تواند در از بین بردن جرم دندان‌ها موثر باشد.

## • روغن زیتون برای جرمگیری دندان خانگی

یک الی دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را به مدت چند دقیقه در دهان خود بچرخانید و بعد از گذشت ۲۰ دقیقه دهان‌تان را بشویید. در این روش تمامی باکتری‌های دهان شما نابود می‌شوند.

## • سیر

یک حبه سیر را بردارید از وسط نصف کنید و بعد روی سطح دندان‌های خود بکشید، یا یک حبه سیر را رنده و با کمی خمیر دندان مخلوط کنید و بعد با مخلوط به دست آمده مسواک بزنید. توجه داشته باشید که استفاده زیاد از سیر برای جرم‌گیری دندان‌ها می‌تواند باعث التهاب لثه گردد.

آیا مواد سفید کننده دندان در داروخانه وجود دارد؟

## • جوش شیرین برای جرمگیری دندان خانگی

یک قاشق چایخوری جوش شیرین را با کمی آب مخلوط کنید و با خمیر به دست آمده دندان‌های‌تان را مسواک بزنید. در عرض یک هفته دندان‌های شما به‌طور مجزه‌آسایی سفید می‌شود. توجه داشته باشید که جوش شیرین ساینده است و استفاده زیاد از آن می‌تواند مشکل آفرین شود.

جرمگیری دندان و انواع روش‌های سفید کردن دندان تنها با پرداخت نیمی از هزینه‌ها!

آیا جرمگیری دندان با فشار آب امکان پذیر است؟

## • سرکه سیب

برای بهره‌وری از سرکه سیب باید اول دندان‌هایتان را خوب مسواک بزنید و بعد نوک انگشت اشاره‌تان را به سرکه سیب آغشته کنید و به مدت ۱ دقیقه روی دندان‌ها ماساژ دهید و بعد دهان را آبکشی کنید. سرکه سیب سخت‌ترین لکه‌ها را هم از روی دندان پاک می‌کند.

از بین بردن جرم دندان سریع چگونه امکان پذیر است؟

## • لیمو

بعد از مسواک زدن دندان‌هایتان را با به مدت ۶۰ ثانیه با لیمو مالش دهید تا جرم دندان‌هایتان گرفته شود. بعد از مالش دهان‌تان را با آب گرم بشویید تا دندان‌ها دچار حساسیت نشوند. لیمو با خاصیت بالای اسیدی دندان‌ها را در مدت کوتاهی سفید می‌کند.

## • پوست موز

برای استفاده از این روش، کافیت پوست موز را به مدت دو دقیقه روی دندان‌ها مالش داده و سپس با استفاده از مسواک، دندان‌های خود را تمیز کنید. بهتر است پوست موز را به دو قسمت تقسیم کرده و هر قسمت را برای تمیز کردن دندان‌های بالا و پایین استفاده کنید تا از بهترین نتیجه برخوردار شوید.

آشنایی با مزایا و معایب استفاده از کیت سفید کننده دندان

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

## • هیدروژن پراکسید

برای استفاده از این روش، باید هیدروژن پراکسید را با نسبت برابری از آب ترکیب کرده و سپس آن را به عنوان دهان شویه برای یک دقیقه در دهان خود بچرخانید. سپس دهانتان را با آب شست و شو دهید. هیدروژن پراکسید، یک ترکیب شیمیایی با خاصیت ضد عفونی کننده می باشد که می تواند به بهبود بهداشت دهان، رفع زردی دندان و رفع بوی بد دهان کمک کند.

روش [جرمگیری دندان ارتودنسی](#) شده چگونه است؟

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

## نتیجه گیری

با توجه به مطالعات انجام شده جرمگیری دندان خانگی را می توان روشی موثر برای پاک کردن جرم از سطح دندان ها دانست. اما در صورتی که جرم دندان با روش های خانگی برطرف نگردد باید سریعا به دندانپزشک مراجعه نمایید تا از عوارض جدی آن که گاهی به از بین رفتن دندان منتهی می شود در امان باشید.

دیگران مطالعه میکنند:

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

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

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

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

[آموزش جرمگیری دندان به روش سنتی در خانه](#)

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

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

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