

## سفید شدن دندان لمینت شده

امروزه صفحات اجتماعی زیادی را می‌توان مشاهده کرد که تصاویر و محتوایی را از مردم با دندان‌های سفید و درخشان نشان می‌دهند و گاهی سفید شدن دندان لمینت شده به معضل تبدیل می‌شود. دندان‌های سفید و درخشان نشانگر سلامت و بهداشت دهان و دندان‌ها هستند و به عنوان نقطه عطفی در زیبایی و ظاهر شما جلب توجه می‌کنند. به طور کلی می‌توان گفت، دندان‌های سفیدتر نشانگر بهداشت و سلامت بیشتر دهان هستند، و یک پوسته که بر روی پوسته دندان‌ها قرار دارد به عنوان لایه‌هایی از سالم‌ترین قسمت‌های دندان‌ها به شمار می‌آید.

نگهداری کامل از دندان‌ها، نیاز مند این است که حداقل هر شش ماه یک بار به دندانپزشک مراجعه کرده و مواد شوینده مخصوص دندان‌ها را استفاده کنید و برای اینکه در عمق دندان‌ها برسد، از فرچه برسی استفاده کنید.

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

### لمینت دندان چیست؟

لمینت دندانی به تکنیکی در دندانپزشکی اشاره میکند که برای پوشش رنگ، شکل، اندازه یا انتخاب جایگاه دندان‌ها استفاده می‌شود. این لمین‌ها معمولاً از موادی مانند پلاستیک، کامپوزیت، پورسلین، یا کامپوزیت‌های پرشیت‌شده‌ای مانند رزین‌های مخصوص ساخته می‌شود.

این تکنیک می‌تواند به مشکلات مختلفی کمک کند، که از جمله آنها اصلاح شکل و اندازه دندان‌ها، رفع جایگاه‌های تراکم، کم کردن فضایی که بین دندان‌ها وجود دارد، رفع نقص‌های رنگ و شکل دندان‌ها و حتی تصحیح مشکلات در جایگاه دندان‌ها.

این فرآیند می‌تواند به دنبال زخم‌ها و صدماتی مانند اصطکاک بین دندان‌ها، اسیدشویی، بیماری‌های دهان و دندان‌ها، و حتی عوامل مانند سن، جنین‌ها، زمان، و غیره باشد.

### آیا میشود دوباره لمینت دندان را سفید کرد؟

بله، در برخی از موارد، ممکن است لمینت دندان با استفاده از روش‌های از پیش تعیین‌شده توسط دندانپزشک دوباره سفید شود. این روش‌ها عبارتند از:

#### ۱. پردازش لمینت‌های دندان:

دندانپزشک ممکن است از روش‌هایی مانند استفاده از سطوح دندانی، لیزر، یا تکنیک‌های مشابه برای پردازش مجدد لمینت‌های دندان استفاده کند و با این کار، رنگ دندان‌های لمینتی شما را تغییر دهد و به حالت روز اول در می‌آورد.

#### ۲. تعویض لمینت‌های دندان:

در برخی از موارد، لمینت‌های دندان باید عوض شوند، چرا که به دلیل پوسیدگی یا سایر مشکلاتی که دارند، نمی‌توان آنها را مجدداً سفید کرد.

#### ۳. استفاده از مواد طبیعی و مواد شیمیایی:

در برخی از موارد، ممکن است دندانپزشک از موادی مانند کربنات کلسیم یا هیدروژن پراکسید، یا برخی مواد مانند اکسید نیتروژن، پراکسید کربامید، یا دیگر مواد شیمیایی برای تغییر رنگ دندان‌های لمینتی شما استفاده کند.

#### ۴. استفاده از دهانشویه و خمیر دندان های مخصوص:

بهترین خمیر دندانی که شما می‌توانید برای سفید کردن لمینت دندان استفاده کنید خمیر دندان های پولیش دار است. البته باید توجه داشته باشید که خمیر دندان شما فاقد مواد ساینده و مخرب باشد. برای جرمگیری دندان لمینت شده بصورت خانگی بعد از مصرف خوراکی های رنگی باید از مسواک و دهانشویه های مخصوص به منظور سفید تر شدن آن استفاده نمایید.

#### ۵. استفاده از سرکه سیب:

یک راه دیگر برای سفید کردن پوشش لمینت استفاده از سرکه سیب میباشد. از خواص سرکه سیب میتوان به اسیدی و آنتی باکتریالی بودن آن اشاره کرد. البته حتما توجه کنید که استفاده از سرکه سیب باید زیر نظر دندانپزشک باشد. شما می‌توانید آن را در دهان خود قرقره کنید یا با استفاده از مسواک آن را به دندان های خود بمالید. قرقره کردن سرکه سیب همچنین باعث ضد عفونی کردن دهان شما میشود.

#### ۶. استفاده از پراکسید هیدروژن:

از دیگر مواد شیمیایی که برای تمیزی دندان ها موثر میباشد پراکسید هیدروژن است. اما حتما توجه داشته باشید که زیر نظر دندانپزشک آن را مصرف نمایید.

طرز استفاده از پراکسید هیدروژن:

ابتدا دندان ها را مسواک بزنید.

۲قاشق غذاخوری پراکسید هیدروژن را با نصف فنجان آب مخلوط کنید.

به مدت ۲ دقیقه آن را درون دهان خود قرقره کنید.

در آخر برای پاک شدن این ماده از روی دندان ها مجدد مسواک بزنید.

#### ۷. استفاده از پوست موز برای سفید شدن دندان لمینت شده:

پوست موز هم همانند سرکه قابلیت از بین بردن لک و سفید کردن دندان را دارد.

طرز استفاده از پوست موز برای سفید کردن لمینت:

قسمت سفید پوست موز را جدا کنید.

آن را برای مدت ۳ الی ۵ دقیقه روی دندان های خود بمالید.

پس از آن با مسواک زدن در مدت کوتاهی دندان خود را سفید تر کنید.

با مهر از کارت [لمینت دندان](#) با کیفیت را با قیمت مناسب از ما بخواهید!

#### ۸. عوامل دیگر:

همانطور که گفته شد میتوانی با استفاده از روش‌های طبیعی دندان‌های سفید و درخشان را به دست آورد، چرا که این روش‌ها بسیار ارزان هستند و به شما اجازه می‌دهند تا از دندان‌هایی سفید و درخشان بهره‌مند شوید. یکی از روش‌های دیگر که بسیار ارزان و موثر است، استفاده از آبغوره می‌باشد که به دندان‌ها کمک می‌کند تا سفیدتر شوند. این نکته را نیز باید در نظر داشت که از آبغوره معمولی استفاده کنید و از مصرف هرگونه آبغوره شیمیایی برای این کار خودداری نمایید. چون ممکن است باعث آسیب‌های جدی به دندان‌های شما شود.

علاوه بر این‌ها استفاده از آبلیمو و سس ترش که دارای خاصیت‌های ضد عفونی‌کننده هستند نیز می‌تواند به دندان‌های شما کمک کند تا سفیدتر شوند. اما باید در نظر داشت که مصرف زیاد این مواد به مرور ممکن است دندان‌ها را تخریب کند، پس باید مصرف آنها را به حداقل برسانید و از روش‌های دیگر استفاده کنید.

باید در نظر داشت که این روش‌ها اغلب باید هر هفته یک بار تکرار شوند تا به نتایج مناسبی دست پیدا کنید، همچنین مصرف این مواد باید به حداقل رسانیده شود، زیرا مصرف زیاد این مواد می‌تواند باعث آسیب‌های جدی به دندان‌های شما شود. این نکته را هم باید در نظر داشت که بعضی از این روش‌ها ممکن است برای بعضی از افراد نتایج متفاوتی داشته باشد و نتایج آنها به صورت دائمی نیست.

برای اطمینان از این‌که چه روشی مناسب است تا دندان‌های لمینتی خود را مجدداً سفید کنید، بهتر است با دندانپزشک خود مشورت کرده و به روشی که برای شما مناسب است، عمل کنید.

## علت تغییر رنگ لمینت و سفید شدن دندان لمینت شده

این ممکن است به دلیل چندین عامل مرتبط با تاریخچه طبیعی و روند‌های تغییر در زندگی روزمره شما باشد. برخی از عوامل کلیدی عبارتند از:

۱. دما و حساسیت به نور: لمینت‌های دندان‌های طبیعتاً حساسیت به تغییرات دمایی و نور محیطی دارند. در صورتی که به آنها آفتاب و یا نور مستقیم برخورد کند، رنگشان ممکن است تغییر کند.

۲. تغییر رنگ غذاها و نوشیدنی‌ها: غذاها و نوشیدنی‌هایی که رنگ‌های مصنوعی دارند مانند قهوه، چای، وین و یا شکلاتی رنگی، ممکن است تغییرات رنگی را در لمینت‌های دندان‌های شما ایجاد کنند.

۳. استفاده از دخانیات: مصرف دخانیات می‌تواند تغییر رنگ لمینت‌های دندان‌های را تسریع کند و در برخی موارد به رنگ زردی نزدیک به رنگ طبیعی دندان‌ها منتهی شود.

۴. استفاده از داروها: برخی از داروها ممکن است بر رنگ لمینت‌های دندان‌های اثراتی داشته باشند. اگر از دارویی استفاده میکنید، با پزشک خود در مورد تأثیرات آن بر روی رنگ لمینت‌های دندان‌های خود مشورت بگیرید.

۵. استفاده نامناسب از محصولات شوینده: استفاده نامناسب از محصولات شوینده و ابزارهای خشن می‌تواند روی رنگ لمینت‌های دندان‌های تأثیر منفی بگذارد.

۶. سایر عوامل: برخی از عوامل دیگر مانند تغییرات در رژیم غذایی، استرس، بیماری‌ها، و آفتاب و نور مستقیم، اشعه دندانپزشکی، کاهش کیفیت لمینت‌ها و عدم استفاده از خمیردندان‌ها و دهانشویه‌های مخصوص هم می‌تواند تغییراتی در رنگ لمینت‌های دندان‌های ایجاد کنند.

## پیشگیری از تغییر رنگ لمینت دندان

برای جلوگیری از تغییر رنگ لمینت‌های دندان، بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، عبارتند از:

## ۱. رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها برای سفید شدن دندان لمینت شده

شستشوی دهان پس از هر وعده غذایی، استفاده از نخ دندان، استفاده از خمیر دندان و دهانشویه های مخصوص و همچنین برنامه ریزی منظم برای چکاپ های دندانپزشکی و تصویربرداری به دندان‌ها کمک می‌کند تا رنگ و استحکام لمینت‌های دندانی شما را حفظ کند.

## ۲. استفاده از محصولات مراقبتی مناسب:

استفاده از محصولات شوینده مراقبت از دهان و دندان‌ها که برای لمینت‌های دندانی ایمن هستند، مانند محصولات شوینده دندان با پایه آب و بدون الکل، کمک می‌کند تا رنگ لمینت‌های دندانی شما را حفظ کند.

## ۳. اجتناب از عادات ناپسند:

مصرف دخانیات، مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی که رنگ‌های مصنوعی دارند، قهوه، چای، یا شکلات های رنگی و استفاده از داروهایی که ممکن است رنگ لمینت‌های دندانی را تغییر دهد، را کاهش دهید.

## ۴. رعایت رژیم غذایی سالم برای سفید شدن دندان لمینت شده

رژیم غذایی سالم به کمک کم کردن مصرف قندها و آبنبات‌ها، و افزایش مصرف مواد غذایی سالم مانند سبزیجات، میوه‌ها، و مواد غذایی با پایه پروتئین و فیبر، ممکن است برای حفظ رنگ لمینت‌های دندانی موثر باشد.

## ۵. مشاوره با دندانپزشک:

همیشه بهتر است قبل از استفاده از محصولات شوینده، مواد طبیعی، یا روش‌هایی که می‌توانند تغییر رنگ لمینت‌های دندانی شما را تسریع بخشند، با دندانپزشک خود مشورت کنید تا نتایج مناسبی به دست آورید.

## ۶. استفاده از مسواک نرم:

امروزه انواع مختلفی از مسواک‌ها با جنس‌ها و طرح‌های مختلف در بازار یافت می‌شوند. اما در این بین باید به متناسب بودن آن با دندان و لثه خود نیز توجه کنید. زیرا این کار هم به بهداشت و هم به زیبایی دهان و دندان شما کمک می‌کند. در نتیجه شما باید همیشه قبل از خرید یک مسواک به خوبی با مشخصات آن آشنا شوید.

در رابطه با کسانی که در دهان خود لمینت دارند میتوان گفت که بهتر است از مسواک های نرم یا معمولی استفاده کنند. این افراد اصلا نباید از مسواک های ضخیم استفاده کنند. زیرا لمینت ها با توجه به مقاوم بودنشان اگر پوشش آنها به طور مداوم در برخورد با مسواک های ضخیم باشد میتواند آسیب ببینند و خراب شوند.

## سخن پایانی درباره سفید شدن دندان لمینت شده

دندان‌ها نقطه‌ی قوت و زیبایی شما هستند. برای حفظ سفیدی و درخشندگی آن‌ها، به بهداشت دهان خود دقت کنید. مواد و محصولات شوینده مناسب را برای آن‌ها انتخاب کنید، و در نهایت، به دندانپزشک خود مراجعه کرده و بهترین روش‌ها و مواد برای سفید کردن و حفظ زیبایی آن‌ها را بپرسید. دندان‌های سفید و درخشان افتخار شما هستند.

باید همچنین در نظر داشت که این روش‌ها برای برخی از افراد نتایج متفاوتی دارد و نتایج آنها به صورت دائمی نیست.

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

