

سفید کردن دندان در خانه

دلایل سفید کردن دندان ها

قبل از آنکه روش های سفید کردن دندان ها را بیان کنیم، ابتدا می پردازیم به با دلایل زرد شدن آنها، دلایل متفاوتی برای زرد شدن دندانها وجود دارد. که می توان آنها را به دو دلیل عمده تقسیم کرد. که هر دو علت با افزایش سن تشدید پیدا میکنند و سفیدی دندان را از بین می برند.

سفید شدن دندان با زنجبیل چگونه است؟

از بین رفتن سفیدی دندان با انواع خوراکی ها

انواع غذاها و نوشیدنی هایی که دارای رنگ دانه های قوی هستند مانند قهوه و چای، انواع سس های قرمز و زرد مانند سس خردل سس انبه، که می توانند لکه هایی روی دندان ها به وجود آورند. برخی از این غذاها و نوشیدنی ها روی مینای دندان می ماند و باعث به وجود آمدن لکه های زردی روی آنها می شود.

از دیگر عواملی که باعث ایجاد لکه های زردی بر روی دندان ها می شود. کشیدن سیگار و قلیان و مصرف مواد مخدر می باشد. در بعضی مواقع مصرف بعضی از آنتی بیوتیک ها نیز باعث زرد شدن دندان ها می شود.

با داشتن بیمه دندان پزشکی می توانید تعرفه دندان پزشکی درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

نازک شدن مینای دندان

لایه بیرونی دندان ها از لایه نازک درخشانی به نام مینای دندان تشکیل شده است. مینای دندان لایه ای تقریباً سفید رنگ است. که از لایه های داخلی تر دندان محافظت می کند. رنگ دندان به دلیل همین مینای دندان است.

در زیر مینای دندان لایه ای به نام عاج قرار دارد. عاج دندان به رنگ زرد تیره یا کرمی رنگ است. زمانی که لایه مینای دندان نازک شود و یا از بین برود. دندان ها زرد به نظر می رسند. در همین زمان نیاز به سفید کردن دندان می باشد.

مصرف غذاهای اسیدی، خوراکی های نامناسب و نوشیدنی های گازدار و رنگی، بیماری لثه و روند پیری می توانند در گذر زمان، مینای دندان را خراب و سفیدی دندان را از بین ببرند.

بررسی علت تغییر رنگ دندان ها...

آموزش روش سفیدی دندان با سیر در منزل...

از بین رفتن سفیدی دندان بر اثر عوامل اکتسابی

بعضی از عوامل زرد شدن دندانها، اکتسابی هستند و بر اثر عوامل خارجی، مثل ضربه خوردن به دندان و از بین رفتن مینای دندان یا مصرف بعضی از داروها در طولانی مدت بوجود می آیند و به مرور زمان به دلیل تغییر رنگ، نیاز به سفید کردن دندان دارید.

قیمت سفید کردن دندان با داشتن کارت تخفیف دندان پزشکی مهرآز

برای درخشان شدن دندان ها چه کنیم؟

برای دانستن اینکه، چگونه دندان هایمان را سفید کنیم، روش های مختلفی وجود دارد، ما در ادامه به بررسی روشهای آسان و طبیعی که به سفید شدن دندان ها کمک می کند می پردازیم و شما می توانید در خانه، اقدامات لازم برای سفید شدن دندانهای زرد را انجام دهید.

سریع ترین روش سفید کردن دندان را بشناسید!

آموزش **سفید کردن دندان با نشاسته** در منزل

۱. برای سفید شدن دندانها از روغن های گیاهی استفاده کنید

یکی از راههای سفید کردن دندان های زرد، استفاده از روغن های گیاهی است. روغن کشیدن به دندان ها یکی از روش های باستانی شستشوی دهان و دندان با کمک روغن های طبیعی است.

در این روش برای از بین بردن کثیفی، باکتری ها و باقی مانده غذا در لابلاي دندان از روغن های قوی گیاهی استفاده میشود. روغن کشیدن دندان به هیچ عنوان جایگزین مناسبی برای مسواک و نخ دندان نیست.

اما برخی تحقیقات نشان می دهد که شستن دهان با روغن های خاص، به سفید شدن دندان ها کمک می کند. هیچ شواهدی مبنی بر نا کار آمد بودن این روش در دسترس نیست. پس استفاده از روغن ها، جهت سفید کردن دندانها، ضرری ندارد.

برای امتحان کردن این روش، ده دقیقه پس از مسواک زدن دهان را با روغن بشویید و سپس آن را از دهان خود خارج کنید. روغن های مناسب برای کشیدن روغن به دندان عبارتند از:

- روغن نارگیل
- روغن آفتابگردان
- روغن کنجد

قیمت بلچینگ دندان با کاهش هزینه مهر از کارت چقدر است؟

آیا **مواد سفید کننده دندان در داروخانه** وجود دارد؟

۲. سفید کردن دندان با سرکه سیب و جوش شیرین

برای سفید کردن دندان های زرد، کافی است مقداری از سرکه سیب را در دهان خود، به مدت ۲ دقیقه بگردانید و پس از آن، مسواک را به سرکه سیب آغشته کنید و دندانهایتان را بشویید.

برای از بین بردن سرکه سیب از دهانتان، کافی است یکبار دیگر با خمیر دندان مسواک بزنید.

روش استفاده از **جسب سفید کننده دندان** چگونه است؟

آموزش **سفید کردن دندان ها با نمک** در منزل...

۳. سفید کردن دندان ها با ریحان

از ریحان، علاوه بر جلوگیری از خونریزی لثه، جهت سفید کردن دندان‌ها هم استفاده می‌شود. برای این کار، چند برگ ریحان را ریز کنید و با پوست پرتقال مخلوط کنید. پوست پرتقال سرشار از ویتامین C است که به سفیدی دندان‌ها کمک می‌کند.

سپس با مسواک و خمیر خانگی ریحان، به مدت ۵ دقیقه دندانهای خود را بشویید. شما می‌توانید این کار را هفته ای دو مرتبه انجام دهید.

[فوق تخصص دندانپزشکی کودکان](#) در کدام مرکز فعالیت دارد؟

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

۴. سفید شدن دندانها با جوش شیرین

جوش شیرین می‌تواند به آرامی لکه‌های سطح دندان را از بین ببرد و به سفید شدن دندانهای زرد کمک کند. برخی افراد نگران این هستند که جوش شیرین خیلی زنده است و ممکن است مینای دندان را خرد کرده یا به آن آسیب بزند.

اما تحقیقات سال ۲۰۱۷ نشان داد که جوش شیرین برای سفید کردن دندان‌ها یک راه ایمن است و برای از بین بردن لکه‌ها و زردی دندان مناسب است.

جوش شیرین همچنین ممکن است به مبارزه با باکتری‌ها کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است جوش شیرین بتواند پلاک را کاهش داده و علاوه بر سفید کردن دندان، از پوسیدگی دندان هم جلوگیری کند.

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

[سریع‌ترین روش سفید شدن دندان در خانه](#)

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

۵. با پراکسید هیدروژن، چگونه دندان‌هایمان را سفید کنیم؟

پراکسید هیدروژن یک سفیدکننده طبیعی است که می‌تواند به سفیدتر شدن دندانهای لکه دار کمک کند. برای سفید کردن دندان‌ها به پراکسید هیدروژن، فرد می‌تواند به مدت ۱-۲ دقیقه، دو بار در روز به مدت یک هفته با ترکیبی از جوش شیرین و پراکسید هیدروژن مسواک بزند.

دقت کنید که در روش سفید شدن دندان با استفاده از پراکسید هیدروژن، تنها به صورت گاه به گاه باید از آن استفاده کرد و نباید هر روز این کار را تکرار کنید.

پراکسید هیدروژن ممکن است حساسیت دندان را افزایش دهد، بنابراین برای استفاده طولانی مدت یا برای افرادی که می‌دانند، دندان‌های حساس دارند مناسب نیست.

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

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

۶. سفید کردن دندان با نمک دریا

سفید کردن دندان با نمک دریا، یکی از موثرترین روشها است. شما می‌توانید به دو روش از نمک دریا برای سفید کردن دندان هایتان استفاده کنید.

سفید کردن دندان فقط با نمک دریا: برای این روش، کافی است مسواکتان را نم دار کنید و به نمک دریا آغشته کنید و به مدت ۲ دقیقه دندانهایتان را مسواک بزنید.
سفید کردن دندان با نمک دریا و جوش شیرین: در این روش، جهت سفید کردن دندان، کافی است که ۲/۱ قاشق چای خوری نمک دریا را با ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین و کمی آب مخلوط کنید تا یک خمیر نرم به دست آید؛ حالا به مدت ۲ دقیقه، دندانهایتان را با این خمیر مسواک بزنید.

آیا لقی شدن دندان بعد از جرمگیری واقعیت دارد؟

۷. سفید کردن دندانهای زرد با پوست موز

قسمت داخلی پوست موز، سرشار از پتاسیم، منیزیم و دیگر مواد معدنی است، که می‌توانند جذب مینای دندان شوند و به سفید شدن دندانها کمک کنند.

در این روش، بهتر است که بعد از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، یک موز تازه را پوست بگیرید و قسمت داخلی پوست موز را به مدت ۲ دقیقه روی دندانهایتان بکشید و بعد از شستن دندانها، تا یک ساعت چیزی میل نکنید. شما می‌توانید نتیجه آن را بعد از دو هفته ببینید.

تاثیر سفید کننده ها بر کلژن دندان چیست؟

۸. سفید شدن دندان ها با توت فرنگی

میوه دیگری که به سفید شدن دندانهای زرد کمک می‌کند، توت فرنگی است. برای سفید کردن دندان با این روش، کافی است مقداری توت فرنگی را رنده کنید و سپس کمی جوش شیرین به آن اضافه کنید تا ماده‌ای خمیری شکل بدست آورید و با مسواک روی دندانها زرد بکشید.

شما می‌توانید این کار را هفته ای دو مرتبه انجام دهید.

آشنایی با مزایا و معایب استفاده از کیت سفید کننده دندان

۹. سفید شدن دندانهای زرد با ذغال سنگ فعال

برای سفید کردن دندانها با ذغال فعال، کافی است ذغال فعال را از داروخانه تهیه کنید و سپس مقداری از آن را روی مسواک نمودار خود بگذارید و حدود ۲ دقیقه مسواک بزنید. انجام این کار حدود ۲ یا ۳ مرتبه در هفته به سفید شدن دندان هایتان کمک می‌کند.

در نظر داشته باشید که این روش برای افرادی که لمینت یا روکش دندان دارند، راهکار مناسبی برای سفید کردن دندان به حساب نمی‌آید.

۱۰. سفید کردن دندان با آبلیمو و جوش شیرین

در این روش، ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین و یک قاشق چای خوری آبلیمو را مخلوط کرده و خمیر به دست آمده را به مدت ۲ دقیقه روی دندانهایتان مسواک کنید. (مواظب باشید که این مخلوط را به مدت طولانی روی دندان نگذارید)

بهتر است ابتدا این روش برای سفید کردن دندان را، هفته ای دو بار انجام دهید و با گذشت زمان هر ۱۰ روز یکبار از این خمیر استفاده کنید.

دیگران مطالعه میکنند:

[سفید شدن دندان لمینت شده با چه موادی انجام میشود؟](#)

[کاربرد ژل سفید کننده دندان فوری](#)

[بهترین سفید کننده دندان در داروخانه چیست؟](#)

[سفید شدن دندان های زرد در یک روز](#)

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

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

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

