

# سفید کردن دندان ها با نمک

**سفید کردن دندان ها با نمک** یکی از روش های خانگی محبوب برای روشن تر کردن دندان ها و گیرایی بیشتر خط لبخند است. در این روش، نمک به عنوان یک ماده همه کاره می تواند به شما کمک کند تا دندان های تان را شفاف و درخشان کنید. در ادامه این مقاله، ما به بررسی روش ها و فواید استفاده از نمک برای سفید کردن دندان خواهیم پرداخت. با ما همراه باشید تا اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب کنید. و بدانید که چگونه می توانید از این روش ساده و موثر برای بهبود ظاهر دندان های خود استفاده کنید.

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

## بررسی اثر سفیدکنندگی نمک روی دندان ها

اهمیت استفاده از نمک در فرمولاسیون خمیر دندان ها را نمی توان نادیده گرفت. چون نمک در بسیاری از خمیر دندان های تجاری استفاده می شود. اگر به ترکیبات خمیر دندان خود نگاهی بیندازید. خواهید دید که نمک همراه با کربنات کلسیم و کلرید سدیم در آن حضور دارد. این ترکیبات از لحاظ عملکرد به یکدیگر نزدیک هستند. و در تمیز کردن، تقویت و محافظت از لبخند شما نقش مهمی دارند. هر کدام از این عناصر وظایف خاص خود را دارند. و نمک هم در این میان جای خود را دارد. بافت ریز و دانه دار نمک، هنگامی که با موادی مانند فلوراید ترکیب می شود. به طور ملایم لکه ها را از روی دندان ها پاک می کند. بنابراین، حتی اگر تا به حال به طور مستقل از نمک برای سفید کردن دندان های تان استفاده نکرده اید. احتمالاً در خمیر دندان های قبلی یا فعلی خود از آن بهره برده اید.

پیشنهاد استفاده از **آب نمک بعد از عصب کشی دندان**

## روش های استفاده از نمک برای سفید کردن دندان ها

روش های مختلفی برای سفید کردن دندان ها با استفاده از نمک وجود دارد. در زیر به چند روش رایج اشاره خواهیم کرد. لازم به ذکر است که استفاده از نمک دریا توصیه می شود؛ اما در صورت عدم دسترسی به نمک دریا، می توانید از نمک خوراکی معمولی استفاده کنید.

- مسواک زدن با نمک: این روش بسیار ساده است. می توانید مسواک خود را با آب مرطوب کنید و کمی نمک روی آن بپاشید یا آن را در یک ظرف حاوی نمک قرار دهید تا آغشته شود. سپس روزی یکبار، به مدت ۲ دقیقه، دندان های تان را با این روش مسواک بزنید. در هنگام مسواک زدن با نمک، بهتر است با ملایمت عمل کنید تا هیچگونه خراش یا صدمه ای به دندان ها و لثه ها وارد نشود.
- مسواک زدن با ترکیب نمک و جوش شیرین: در این روش، می توانید نمک را با دو برابر جوش شیرین و کمی آب مخلوط کنید تا یک خمیر غلیظ بسازید. مسواک خود را به این مخلوط آغشته کنید و روزی یکبار، به مدت ۲ دقیقه، مسواک بزنید. حین مسواک زدن، به آرامی و بدون فشار اضافی عمل کنید زیرا نمک و جوش شیرین هر دو ساینده هستند و استفاده نادرست ممکن است به مینای دندان آسیب برساند.
- مسواک زدن با ترکیب نمک و خمیر دندان: با ریختن کمی نمک روی خمیر دندان خود، می توانید از این روش استفاده کنید. اما بهتر است از یک خمیر دندان معمولی و غیر ساینده همراه با نمک استفاده کنید تا به بافت دندان ها آسیب نرسانید.
- استفاده از ترکیب نمک و سرکه سیب: یکی دیگر از روش های طبیعی برای سفید کردن دندان، استفاده از نمک و سرکه سیب است. در این روش، از سرکه سیب استفاده کنید نه سرکه سفیدی که در آشپزخانه دارید. سرکه سیب به تنهایی ماده ای ضد لک است، در این روش، می توانید مقداری نمک را با سرکه سیب مخلوط کنید تا یک خمیر تشکیل شود. مسواک خود را در این خمیر آغشته کنید و به مدت ۲ دقیقه دندان های تان را مسواک بزنید. سپس دهان خود را دقیقاً بشویید تا هرگونه باقیمانده ای از سرکه سیب و نمک از دندان ها برداشته شود.

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

## معایب سفید کردن دندان‌ها با نمک

استفاده از نمک برای سفید کردن دندان‌ها، علاوه بر مزایا، معایبی نیز دارد. این معایب عبارتند از:

۱. تأثیر محدود: نمک تنها برای رفع لکه‌های سطحی دندان مؤثر است و در موارد لکه‌های عمیق و قدیمی کارایی ندارد.
۲. خطر آسیب به لثه و مینا: نمک ساینده قوی است و استفاده نادرست می‌تواند لثه را تحریک کرده و به مینای دندان آسیب برساند.
۳. خطر پوسیدگی دندان: جایگزینی نمک با خمیر دندان حاوی فلوراید، می‌تواند خطر پوسیدگی را بالا ببرد.
۴. احتمال عوارض جانبی: استفاده نادرست ممکن است منجر به عوارضی مانند حساسیت دندان و لثه، احتقان لثه و التهاب شود.

[جرمگیری دندان](#) و [سفید کردن دندان](#) به روش های گوناگون با کاهش هزینه ۵۰ درصدی مهر از کارت

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

## چرا شستن دندان با نمک را توصیه می‌کنیم؟

شستن دندان با نمک یک روش سنتی برای بهداشت دهان است که به دلایل زیر توصیه می‌شود:

۱. تقویت لثه: نمک حاوی مواد معدنی است که به تقویت لثه کمک می‌کند. مصرف نمک و سایر مواد معدنی می‌تواند به حفظ سلامت و قوام لثه کمک کند.
۲. جلوگیری از پوسیدگی دندان: استفاده از نمک در شستن دندان می‌تواند با کاهش سطح اسیدها و تعادل pH دهان، از پوسیدگی دندان جلوگیری کند.
۳. التهاب لثه: نمک دارای خاصیت ضدالتهابی است و شستن دندان با نمک می‌تواند به سلامت بافت لثه کمک کند. این روش می‌تواند در مقابل عوارضی مانند سندرم متورم و التهابات دهان و لثه مؤثر باشد.
۴. تمیز کردن پلاک دندان: نمک قابلیت تمیز کردن و از بین بردن پلاک دندان را دارد. پلاک دندان می‌تواند منجر به پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه و مشکلات دیگری شود. استفاده از نمک می‌تواند به تمیز کردن پلاک دندان کمک کند.
۵. مبارزه با بوی بد دهان: نمک می‌تواند بوی بد دهان را کاهش دهد و به عنوان یک دهانشوی طبیعی عمل کند.
۶. سفید کردن دندان‌ها: استفاده از نمک می‌تواند به جداسازی کثیفی‌ها از روی دندان‌ها کمک کند و رنگ طبیعی دندان‌ها را حفظ کند.

به هر حال، باید توجه داشت که استفاده مداوم و بیش از حد از نمک برای شستن دندان ممکن است مضر باشد.

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

## جایگزین کردن خمیر دندان با نمک

می‌توانید نمک را به عنوان یک جایگزین موقت برای خمیر دندان استفاده کنید، اما باید توجه داشت که نمک به تنهایی نمی‌تواند تمام نیازهای بهداشت دهان را برآورده کند. خمیر دندان حاوی مواد فلوراید است که به تقویت مینای دندان و جلوگیری از پوسیدگی کمک می‌کند. فلوراید مهم‌ترین عنصر در پیشگیری از پوسیدگی است و به خاطر خواص ضدباکتریایی و تقویتی‌اش، توسط اکثر دندانپزشکان توصیه می‌شود.

دستگاه جرمگیری دندان خانگی چگونه کار میکند؟

## سخن پایانی

سفید کردن دندان‌ها با نمک روشی ساده و قابل استفاده است، اما نتایج آن ممکن است محدود بوده و در اولین استفاده قابل مشاهده نباشد. برای حفظ بهداشت دهان و دندان، استفاده مداوم از مسواک مناسب و رعایت تمیزی و مراقبت دوره‌ای از دندان‌ها و لثه‌ها بسیار مهم است. در صورت تمایل به سفید کردن دندان‌ها، بهتر است با دندانپزشک خود مشورت کنید. تا روش مناسبی برای شما تعیین کند.

دیگران مطالعه میکنند:

کاربرد ژل سفید کننده دندان فوری

بهترین سفید کننده دندان در داروخانه چیست؟

کدام روش کارساز تر است؟ بلنچینگ یا جرمگیری دندان!

استفاده از زردچوبه و گلاب برای سفیدی دندان

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره جرمگیری دندان و سفید کردن دندان

