

# سفیدی دندان با سیر

سفیدی دندان جرم گرفته، یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد با آن مواجه هستند، به ویژه کسانی که مصرف بالایی چای و قهوه دارند یا سیگار و قلیان می‌کشند. این مشکل با تاثیر منفی بر روی زیبایی و جذابیت فرد باعث کاهش اعتماد به نفس می‌گردد. برای حل این مشکل، روش‌های پزشکی و درمان‌های خانگی متعددی وجود دارد، که هر کدام مزایا و معایب خود را دارند. از جمله روش‌های پزشکی، ایجاد لایه‌های سفید کننده بر روی دندان‌ها، لیزر و برداشتن جرم‌های دندانی است. اما این روش‌ها هزینه بالایی دارند و ممکن است برای بعضی افراد مناسب نباشند. از طرفی درمان‌های خانگی مانند استفاده از مواد طبیعی مثل سفیدی دندان با سیر سودمند و کم هزینه‌تر هستند و مشکلاتی همچون حساسیت دندان و درد را نیز ندارد، برای کسب اطلاعات بیشتر در ادامه مقاله با ما همراه باشید.

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

آشنایی با مزایا و معایب استفاده از [کیت سفید کننده دندان](#)

## جرمگیری دندان با روش های گیاهی

امروزه سفیدی دندان با سیر نسبت به سایر روش‌های خانگی سفید کردن دندان کاربرد وسیع‌تری در بین افشار مختلف مردم دارد. چون سیر حاوی ترکیبات طبیعی مفیدی از جمله آلیسین، آنتین و آنزیم آلیناز است که دارای خاصیت سفیدکنندگی دندان می‌باشند. آلیسین موجود در سیر با از بین بردن باکتری‌های موجود در دهان، از ایجاد لکه‌های قهوه‌ای روی دندان‌ها جلوگیری می‌کند. آنتین نیز با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود از تجمع رنگدانه‌ها روی دندان جلوگیری می‌نماید. همچنین، سیر دارای ترکیباتی مانند فسفر، سلنیوم، ویتامین C و B6 است که به بهبود سلامت دهان و لثه کمک می‌کند. بسیاری از مشکلات دهانی مانند التهاب لثه و عفونت‌های دهانی می‌توانند باعث سیاهی و لکه‌های دندان شوند. با کاهش این مشکلات، دندان‌ها سفیدتر و سالم‌تر خواهند شد. بنابراین، استفاده از سیر به عنوان یک روش طبیعی برای سفید کردن دندان‌ها، با کاهش باکتری‌ها و بهبود سلامت دهان موجب داشتن دندان‌های سفیدتر و سالم‌تری می‌شود.

آموزش [جرمگیری دندان خانگی](#)

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

## روش‌های مختلف جرمگیری دندان با سیر

در این بخش قصد داریم شما را با انواع روش‌های مختلف سفیدی دندان با سیر آشنا کنیم، تا بهتر و دقیق‌تر بتوانید از سیر بر موری کنید.

### • جرمگیری دندان با حبه سیر

این روش یکی از راحت‌ترین و ساده‌ترین روش‌های استفاده از سیر برای سفید کردن دندان است. خاصیت ضد باکتری و سفید کننده سیر، با استفاده از این روش به دندان‌ها منتقل می‌شود. برای این کار، حبه سیر را پوست بکنید و روی دندان‌های خود بمالید. سپس حداقل ۲ تا ۳ دقیقه منتظر بمانید تا خاصیت سیر جذب شود. پس از آن دهان را با آب بشویید. این روش را هر روز صبح و شب قبل از خواب تکرار کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

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

### • جرمگیری دندان با آب سیر

این روش نیز به سادگی و با استفاده از چند مواد ساده و قابل دسترس آماده می‌شود. برای تهیه آب سیر، چند حبه سیر را له کرده و با کمی آب مخلوط کنید. مخلوط حاصل را از صافی رد کنید تا آب سیر به دست آید. این آب را می‌توانید به عنوان دهان‌شویه استفاده کنید یا با آن مسواک بزنید. این روش را هر روز صبح و شب قبل از خواب تکرار کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

آیا لقی شدن دندان بعد از جرمگیری واقعیت دارد؟

آموزش سفید کردن دندان با نشاسته در منزل

## • جرمگیری دندان با سیر و گوجه

استفاده از سیر و گوجه فرنگی نیز یک راه دیگر برای سفید کردن دندان‌هاست. برای این کار، ۲ قاشق چایخوری آب گوجه فرنگی و چند حبه سیر را پوست بکنید و رنده کنید. سپس مواد را به هم مخلوط کنید و بر روی دندان‌هایتان بمالید. بعد از چند دقیقه، مواد را با آب بشویید. این روش نیز می‌تواند به شما کمک کند تا دندان‌های سفید تری داشته باشید.

مطالعه درباره [جرمگیری دندان](#) و انواع روش‌های [سفید کردن دندان](#)...

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

## • جرمگیری دندان با آب گوجه و خمیر دندان

برای این کار، ابتدا چند حبه سیر (تقریباً ۴ حبه متوسط) را پوست بکنید و آنها را رنده کنید. یک گوجه فرنگی بردارید و آن را از وسط نصف کنید. سپس مانند لیمو ترش، آب گوجه را بر روی سیرهای رنده شده بریزید. این مرحله را با اضافه کردن کمی خمیر دندان به مخلوط سیر و آب گوجه تکمیل کنید. سپس مواد را با هم مخلوط کنید و با کمک مسواک دندان‌هایتان را با این مواد شست و شو کنید. پس از استفاده، تفاوت در رنگ دندان‌های شما قابل مشاهده خواهد بود.

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

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

## • درخشش دندان با مخلوط سیر و عسل

برای استفاده از این روش، یک حبه سیر را له کنید و با یک قاشق عسل مخلوط نمایید. سپس این مخلوط را روی مسواک بمالید و دندان‌ها را به آرامی با آن مسواک بزنید و در نهایت دهان را با آب بشویید. این روش را هر روز صبح بعد از مسواک زدن تکرار کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

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

## نتیجه‌گیری

به طور کلی، سیر با داشتن ترکیبات طبیعی مفید، یکی از بهترین گزینه‌ها برای سفید کردن دندان به شمار می‌رود. استفاده منظم از سیر به دفعات و روش‌های گفته شده، می‌تواند بدون هیچ عارضه‌ای سبب سفیدی و درخشندگی دندان‌ها شود. مراقب باشید تا از سیر بیش از حد استفاده نکنید تا احتمال تحریک و التهاب لثه را کاهش دهید.

مطالعه مطالب مرتبط:

کاربرد ژل سفید کننده دندان فوری

کدام روش کارساز تر است؟ بلیچینگ یا جرمگیری دندان!

از بین بردن جرم دندان سریع چگونه امکان پذیر است؟

آموزش جرمگیری دندان به روش سنتی در خانه

روش استفاده از جسب سفید کننده دندان چگونه است؟

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

