

# روش خانگی سفید کردن دندان ها را بشناسیم!

در این مطلب به معرفی چند روش خانگی [سفید کردن دندان](#) می پردازیم:

## • سفید کردن دندان ها با لیموترش:

لیموترش دارای خاصیت اسیدی بوده و برای سفید کردن دندان های زرد و لکه دار مفید است.

این ماده طبیعی همچنین برای کاهش جرم دندان و خوشبو کردن دهان استفاده می شود.

لیموترش سرشار از ویتامین ث هست و می تواند باعث تمیزی و تقویت لثه ها نیز شود.

آموزش روش [سفیدی دندان با سیر](#) در منزل...

کاربرد [ژل سفید کننده دندان فوری](#)

## • روش سفید کردن دندان با لیموترش:

کافیست که دندان هایتان را با مقداری آب لیموترش تازه بسابید. قبل از شستشو هم به آرامی دندان هایتان را مسواک بزنید. کی توانید این کار را حداکثر دوبره در هفته انجام دهید.

توجه: لیموترش اسیدی است و استفاده افراطی از آن به مینای دندان آسیب می زند.

جهت مشاهده [هزینه ارتودنسی دندان کلیک کنید](#)

[سفید شدن دندان های زرد در یک روز چگونه است؟](#)

## • سفید کردن دندان ها با جوش شیرین:

جوش شیرین، یک درمان طبیعی و بسیار موثر برای سفید کردن دندان هاست. جوش شیرین به کمک دانه های ریز خود لکه های کدر کننده دندان ها را از بین می برد. در واقع مانند لایه بردار پوست عمل می کند. در ترکیب اکثر خمیر دندان های صنعتی از این ماده ی سفید کننده استفاده می شود.

[سفید شدن دندان ها با لامینت چگونه انجام میشود؟](#)

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

## • روش سفید کردن دندان با جوش شیرین:

ابتدا ۷۵ گرم جوش شیرین را در آب نصف لیموترش حل کنید و به مدت یک هفته، صبح ها دندان هایتان را با این محلول به آرامی و به دقت مسواک بزنید. در این مدت نیازی به استفاده از خمیردندان نیست، چون در این صورت خاصیت سایندگی جوش شیرین افزایش یافته و احتمال دارد که به دندانها آسیب بزند.

آیا جرمگیری دندان عوارض دارد؟ [معایب جرمگیری دندان](#) چیست؟

## • سفید کردن دندان ها با موز:

شما می توانید برای سفید کردن دندانهایتان از قسمت داخلی پوست موز که سرشار از پتاسیم، منیزیم، منگنز و دیگر مواد معدنی است، استفاده کنید. در این صورت مواد معدنی با ارزش در موز، جذب مینای دندان شده و اثر سفید کنندگی دارند.

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

**سفید کردن دندان در خانه به چه روش هایی امکان پذیر است؟**

## • روش سفید کردن دندان با موز:

پس از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، یک موز رسیده را پوست بکنید و قسمت داخل پوست را به مدت ۲ دقیقه روی دندانهایتان بمالید. سپس دهان را بشویید و قبل از خواب نیز این کار را تکرار کنید.

جهت مشاهده **تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید**

آموزش **سریع ترین روش سفید کردن دندان در خانه**

آشنایی با **معایب بلچینگ دندان** و آشنایی با مزایا و معایب استفاده از **کیت سفید کننده دندان**

## • سفید کردن دندان ها با توت فرنگی:

توت فرنگی حاوی اسید مالیک است که برای پاک کردن لکه قهوه، شراب قرمز و چای از روی دندان، فوق العاده است.

بررسی **علت تغییر رنگ دندان ها...**

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

## • روش سفید کردن دندان ها با توت فرنگی:

یک یا دو عدد توت فرنگی را له کنید و حدود یک قاشق چایخوری جوش شیرین به آن اضافه کنید. با استفاده از مسواک کودکان (که کوچکتر بوده و باعث می شود دسترسی بهتری به فواصل بین دندانها داشته باشید) این مخلوط را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه روی دندانهایتان بمالید. پس از شستشوی دهان با استفاده از نخ دندان، تمام دانه های توت فرنگی موجود در فواصل بین دندانها را خارج کنید.

آموزش روش های **سفید شدن دندان های زرد با نمک**

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

توجه کنید که در این مورد هم، اگر بیش از حد از این خمیر استفاده کنید، اسید موجود در خمیر می تواند باعث ساییده شدن دندان ها شده و در نهایت آنها را بیشتر مستعد لک شدن کند. بنابراین از این درمان، هر روز استفاده نکنید.

دیگران مطالعه میکنند:

**سفید شدن دندان لمینت شده با چه موادی انجام میشود؟**

**هزینه بلچینگ دندان در مطب با بیمه دندانپزشکی و یا بیمه تکمیلی دندانپزشکی**

به منظور سفید کردن دندان ها در مطب (office-bleaching) و اطلاع از هزینه بلچینگ با شماره تلفن ۰۲۱۶۶۵۷۵۰۱۵ تماس بگیرید.

جهت تهیه بهترین بیمه دندانپزشکی و انجام هرگونه جرمگیری دندان با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

سریع ترین روش سفید کردن دندان را بشناسید!

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

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

