

دوام بلیچینگ دندان

همه ما به دنبال لبخندی درخشان و دندان‌هایی سفید هستیم. بلیچینگ یکی از محبوب‌ترین و ساده‌ترین روش‌ها برای دستیابی به این هدف است. اما سوالی که پیش می‌آید این است که آیا سفیدی حاصل از بلیچینگ دائمی است؟ چقدر طول می‌کشد تا این سفیدی از بین برود؟ و مهم‌تر از همه، پس از انجام بلیچینگ چگونه می‌توانیم ماندگاری آن را افزایش دهیم؟ در این مقاله به بررسی دوام بلیچینگ دندان خواهیم پرداخت.

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

بلیچینگ، سفیدی موقت یا دائمی دندان؟

بلیچینگ روشی است که لکه‌ها و رنگدانه‌های روی دندان را از بین می‌برد و باعث روشن‌تر شدن آن‌ها می‌شود. اما باید بدانیم که این سفیدی دائمی نیست و با گذشت زمان و مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی‌ها، دندان‌ها دوباره کمی تیره می‌شوند و به رنگ قبلی خود برمیگردند.

دوام و ماندگاری بلیچینگ دندان

- نوع بلیچینگ: بلیچینگ در مطب به دلیل غلظت بالای مواد سفیدکننده، معمولاً نتیجه سریع‌تر و ماندگاری بیشتری نسبت به بلیچینگ آن خانگی دارد.
- رنگ طبیعی دندان‌ها: دندان‌هایی که رنگ طبیعی تیره‌تری دارند، به بلیچینگ بیشتری نیاز دارند و در نتیجه ممکن است زودتر رنگ اصلی خود را پس بگیرند.
- رژیم غذایی: مصرف زیاد مواد غذایی و نوشیدنی‌های رنگی مانند قهوه، چای، نوشابه، رب گوجه فرنگی و انواع توت‌ها، باعث ایجاد لکه روی دندان‌ها و کاهش ماندگاری بلیچینگ می‌شود.
- عادات دهانی: سیگار کشیدن، خش‌خاش کردن دندان‌ها و استفاده از نی، باعث ایجاد لکه روی دندان‌ها و کاهش ماندگاری بلیچینگ می‌شود.
- بهداشت دهان و دندان: مسواک زدن منظم و استفاده از نخ دندان، از ایجاد پلاک و جرم روی دندان‌ها جلوگیری کرده و به ماندگاری بلیچینگ کمک می‌کند.

چگونه دوام و ماندگاری بلیچینگ دندان را افزایش دهیم؟

- تغذیه سالم: مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، آب فراوان و کاهش مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های رنگی، به حفظ سفیدی دندان‌ها و بلیچینگ کمک می‌کند.
- بهداشت دهان و دندان: مسواک زدن حداقل دو بار در روز، استفاده از نخ دندان و مراجعه منظم به دندانپزشک، از ایجاد لکه و پلاک روی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.
- استفاده از خمیر دندان‌های سفیدکننده: خمیر دندان‌های سفیدکننده حاوی مواد ساینده ملایمی هستند که به از بین بردن لکه‌های سطحی دندان‌ها کمک می‌کنند.
- جلوگیری از عادات مضر: ترک سیگار و خش‌خاش کردن دندان‌ها، از ایجاد لکه روی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.
- تکرار بلیچینگ: برای حفظ سفیدی دندان‌ها، بهتر است هر چند وقت یکبار بلیچینگ را تکرار کنید تا مجدد به رنگ دلخواه خود برسید.

کاربرد [ژل سفید کننده دندان فوری](#) و [بلیچینگ دندان](#)

نکات مهم در مورد بلیچینگ دندان

بلیچینگ برای همه افراد مناسب نیست. افرادی که دارای ترمیم‌های دندان‌های زیادی هستند، افرادی که لثه‌های حساس دارند و افرادی که دارای بیماری‌های لثه‌ای هستند، بهتر است قبل از انجام بلیچینگ با دندانپزشک خود مشورت کنند. بلیچینگ ممکن است باعث حساسیت دندان‌ها شود. این حساسیت معمولاً موقتی است و با گذشت زمان برطرف می‌شود.

برای رسیدن به بهترین نتیجه، بهتر است بلیچینگ را زیر نظر دندانپزشک انجام دهید.

عوامل کاهش دوام بلیچینگ دندان

مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های رنگی:

- قهوه، چای، نوشابه‌های رنگی:

همانطور که پیش تر گفته شد این نوشیدنی‌ها حاوی رنگدانه‌هایی هستند که به مرور زمان روی سطح دندان‌ها رسوب کرده و باعث تیره‌تر شدن آن‌ها می‌شوند.

- مواد غذایی رنگی:

برخی از مواد غذایی مانند رب گوجه فرنگی، انواع توت‌ها، شکلات و شراب قرمز نیز می‌توانند باعث ایجاد لکه روی دندان‌ها و کاهش ماندگاری بلیچینگ دندان شوند.

سیگار کشیدن:

نیکوتین و تار موجود در دود سیگار به مینای دندان نفوذ کرده و باعث ایجاد لکه‌های زرد و قهوه‌ای می‌شود.

عادات دهانی:

خش‌خاش کردن دندان‌ها: این عادت باعث ساییده شدن مینای دندان و نمایان شدن لایه زیرین تیره رنگ می‌شود.

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان:

مسواک زدن نامنظم: تجمع پلاک و جرم روی دندان‌ها باعث ایجاد لکه و تیرگی می‌شود.

استفاده نکردن از نخ دندان:

بین دندان‌ها مکان‌هایی هستند که مسواک به خوبی به آن‌ها دسترسی ندارد و تجمع باکتری‌ها در این نواحی باعث ایجاد لکه می‌شود. در نتیجه استفاده از نخ دندان آن‌ها را از بین خواهد برد.

نوع بلیچینگ و مواد استفاده شده:

- بلیچینگ خانگی:

به دلیل غلظت کمتر مواد سفیدکننده، ماندگاری کمتری نسبت به بلیچینگ در مطب دارد.

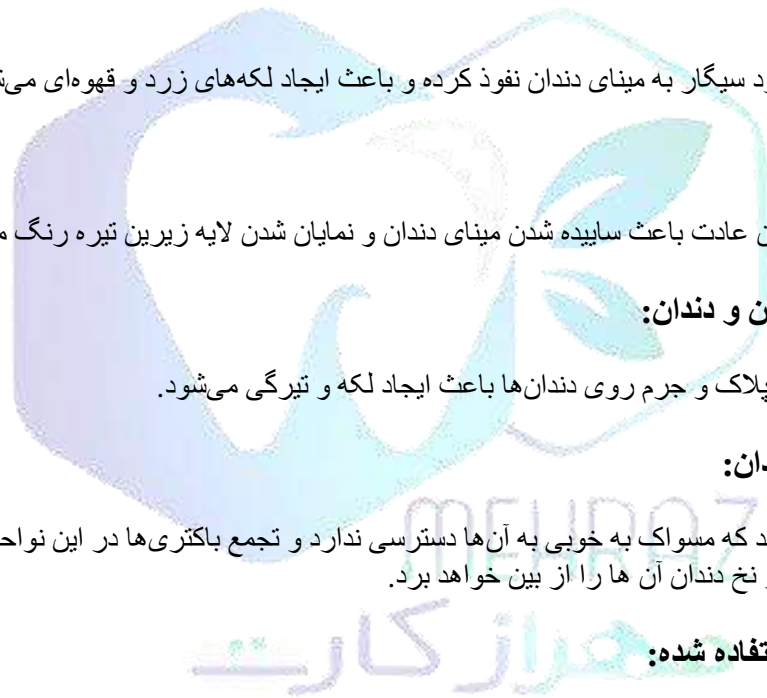
مواد بلیچینگ:

کیفیت و نوع مواد بلیچینگ نیز در ماندگاری نتیجه تاثیرگذار است.

رنگ طبیعی دندان‌ها:

افرادی که رنگ طبیعی دندان‌هایشان تیره‌تر باشد، امکان اینکه سریعتر بلیچینگ از بین برود وجود دارد.

وجود ترمیم‌های دندانی:



روکش‌ها، کامپوزیت‌ها و لمینیت‌ها سفید نمی‌شوند و در نتیجه باعث ایجاد کنتراست با دندان‌های سفید شده می‌شوند.

نتیجه‌گیری دوام بلیچینگ دندان

بلیچینگ یک روش موثر برای سفید کردن دندان‌ها است. اما سفیدی حاصل از آن دائمی نیست. با رعایت نکات گفته شده در این مقاله، می‌توانید ماندگاری بلیچینگ را افزایش داده و به مدت طولانی‌تری از لبخندی درخشان لذت ببرید.

کارت تخفیف دندانپزشکی

شما با داشتن کارت تخفیف دندانپزشکی مهر از می‌توانید کاهش هزینه ۵۰ درصدی تمامی خدمات متنوع درمانی و زیبایی دندان را برای داشتن لبخندی زیباتر و سلامت بیشتر دهان و دندان خود استفاده نمایید. با تهیه کارت تخفیف دندانپزشکی، می‌توانید به راحتی فهرستی از دندانپزشکان متخصص را در اختیار داشته و بهترین گزینه را برای خود انتخاب کنید.

بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده

بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده با پوشش ۵۰ درصد هزینه‌های درمانی و زیبایی دندانپزشکی هزینه‌های سرسام‌آور این خدمات را کاهش داده و همه اعضای خانواده را بدون در نظر گرفتن محدودیت سنی، مورد حمایت قرار می‌دهد. از دیگر ویژگی‌های برتر بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده مهر از کارت می‌توان به استفاده نامحدود و بدون سقف و مرز از خدمات اشاره کرد که این امر به این معنی است که شما می‌توانید به تعداد دفعات نامحدود و با مبالغ بدون سقف از این خدمات استفاده نمایید.

تخفیف دندانپزشکی

شما می‌توانید با دریافت ۵۰ درصد تخفیف دندانپزشکی در هزینه‌های درمانی و زیبایی خود صرفه‌جویی کرده و پس از دریافت کارت تخفیف مهر از پشتیبانی و مشاوره رایگان نیز بهره‌مند شوید. با انتخاب این کارت، شما می‌توانید از بین شبکه‌ای از دندانپزشکان معتبر و حرفه‌ای پزشک خود را انتخاب و در سراسر کشور از خدمات آنها استفاده نمایید.

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین‌المللی ISI درباره [بلیچینگ دندان](#)

MEHRAZ
مهر از کارت