

سفید کردن دندان زرد با روش های طبیعی

آیا از زردی دندان هایتان خسته شده‌اید؟ آیا به دنبال راهی ایمن و طبیعی برای سفید کردن دندان هایتان میگردید؟ جای نگرانی نیست! در این مقاله از مهراز کارت، شما را با روش های مؤثر و خانگی برای سفید کردن دندان ها آشنا می‌کنیم تا بتوانید با اطمینان لبخندی درخشان داشته باشید. در این مقاله از مهراز کارت به بررسی **سفید کردن دندان زرد با روش های طبیعی** میپردازیم.

با تهیه **بیمه دندان پزشکی** میتوانید **هزینه دندان پزشکی** درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

علت زردی دندان ها چیست؟

بهتر است قبل از اینکه روش های سفید کردن دندان را بدانیم از دلایل زرد شدن دندان ها آگاه شویم و بامحدود کردن عادات نادرست روزانه از زرد شدن دندان ها جلوگیری کنیم.

برخی از دلایل زرد شدن دندان ها عبارت اند از:

- مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های رنگی: چای، قهوه، نوشابه های کولا، توت ها و برخی از سبزیجات می توانند لکه هایی روی دندان ها ایجاد کنند.
- سیگار کشیدن: همانطور که حتما شنیده اید نیکوتین و تار موجود در دود سیگار میتوانند باعث تغییر رنگ در دندان ها شوند.
- افزایش سن: با افزایش سن، لایه بیرونی دندان ها نازک تر شده و رنگ زرد عاج دندان بیشتر نمایان می شود.
- داروها: برخی داروها مانند آنتی بیوتیک ها می توانند باعث تغییر رنگ دندان ها شوند و زردی دندان ها را به وجود بیاورند.
- ژنتیک: برخی افراد به طور طبیعی دندان هایی تیره تر دارند.

انواع روش های **جرمگیری دندان** را با مهراز کارت با ۵۰٪ کاهش هزینه انجام دهید!

روش های طبیعی و خانگی برای سفید کردن دندان ها

۱. جوش شیرین:

با توجه به خاصیت سایندگی ملایمی که در جوش شیرین قرار دارد میتواند لکه های سطحی دندان را از بین ببرد. اما باید توجه داشته باشید در صورت استفاده زیاد میتواند به مینای دندان آسیب برساند.

روش استفاده از جوش شیرین برای سفید شدن دندان:

مقداری از جوش شیرین را با آب مخلوط کرده و به صورت خمیر در آورید. سپس با مسواک نرم، این خمیر را به آرامی روی دندان هایتان مالیده و پس از دو دقیقه آبکشی نمایید.

۲. توت فرنگی:

توت فرنگی حاوی اسید مالیک است که به عنوان یک سفیدکننده طبیعی عمل می کند.

روش استفاده از توت فرنگی برای سفید شدن دندان:

برای استفاده از توت فرنگی، چند عدد توت فرنگی را له کرده و با کمی جوش شیرین مخلوط کنید. سپس این مخلوط را روی دندان هایتان بمالید و پس از چند دقیقه آبکشی نمایید.

۳. پوست موز:

پوست موز مواد معدنی دارد که این مواد میتوانند به سفید شدن دندان ها کمک کنند.

روش استفاده از پوست موز برای سفید شدن دندان:

استفاده از پوست موز برای سفید شدن دندان بسیار آسان است، قسمت داخلی پوست موز را به آرامی روی دندانهایتان بمالید و پس از چند دقیقه آبکشی کنید.

۴. روغن نارگیل:

روغن نارگیل حاوی خواص ضد باکتریایی بوده و میتواند به کاهش پلاک و لکه‌های دندان کمک کند.

روش استفاده از روغن نارگیل برای سفید شدن دندان:

برای استفاده از روغن نارگیل، یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را در دهان خود بگردانید و پس از چند دقیقه آن را تخلیه نمایید.

۵. آب لیمو:

همانطور که میدانید آب لیمو حاوی اسید سیتریک است که میتواند به سفید شدن دندان ها کمک کند. اما توجه داشته باشید که به دلیل اسیدی بودن لیمو میتواند به مینای دندان آسیب برساند.

روش استفاده از آب لیمو برای سفید شدن دندان:

برای استفاده از رقیق کردن آب لیمو با آب و استفاده محدود از آن خودداری نکنید.

راهکارهای جلوگیری از زرد شدن دندانها

- مسواک زدن منظم: حداقل دو بار در روز و به مدت دو دقیقه با مسواک نرم و خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنید زیرا این کار از زرد شدن دندان ها جلوگیری میکند.
- استفاده از نخ دندان: شما میتوانید با استفاده از نخ دندان، پلاک و باکتری های دندان ها را از بین ببرید.
- دهانشویه: استفاده از دهانشویه‌های ضد باکتری میتواند به کاهش باکتری‌های دهان و جلوگیری از تشکیل پلاک کمک کند.
- کاهش مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های رنگی: همانطور که گفته شد مصرف چای، قهوه، نوشابه و سایر مواد رنگی را محدود کنید.
- ترک سیگار: سیگار کشیدن یکی از عوامل اصلی زرد شدن دندانها میباشد. ترک سیگار به حفظ سلامت دهان و دندان کمک میکند.
- مراجعه منظم به دندانپزشک: هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید تا از سلامت دندانهایتان اطمینان حاصل کنید و جرمگیری و سایر مراقبت‌های لازم را انجام دهید.

سخن آخر درباره سفید کردن دندان های زرد با روش های طبیعی

با رعایت بهداشت دهان و دندان و استفاده از روش‌های طبیعی و خانگی، می‌توانید به لبخندی درخشان و زیبا دست پیدا کنید. اما به یاد داشته باشید که صبر و استمرار در استفاده از این روش‌ها بسیار مهم است.

سوالات متداول سفید کردن دندان زرد با روش های طبیعی

۱. آیا روش‌های خانگی برای سفید کردن دندان به اندازه روش‌های دندانپزشکی موثر هستند؟

خیر، روش‌های خانگی معمولاً برای لکه‌های سطحی موثر هستند، اما برای تغییر رنگ عمیق‌تر دندان‌ها، روش‌های حرفه‌ای دندانپزشکی مانند بلیچینگ بهتر است.

۲. آیا استفاده بیش از حد از جوش شیرین برای سفید کردن دندان مضر است؟

بله، همانطور که اشاره شد جوش شیرین خاصیت سایندگی دارد و استفاده بیش از حد از آن می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند.

۳. آیا می‌توان از سفیدکننده‌های دندان خانگی برای دندان‌های حساس استفاده کرد؟

خیر، بسیاری از سفیدکننده‌های خانگی حاوی مواد اسیدی هستند که می‌توانند حساسیت دندان را تشدید کنند. افرادی با دندان‌های حساس بهتر است با دندانپزشک خود مشورت کنند.

۴. آیا سفید کردن دندان با روش‌های خانگی دائمی است؟

خیر، سفید شدن دندان با روش‌های خانگی معمولاً موقتی است و نیاز به تکرار دارد.

۵. آیا همه افراد می‌توانند از روش‌های خانگی برای سفید کردن دندان استفاده کنند؟

خیر، افرادی که دارای پرکردگی، روکش یا مشکلات لثه‌ای هستند، باید قبل از استفاده از روش‌های خانگی با دندانپزشک خود مشورت کنند.

۶. آیا سفید کردن دندان با روش‌های خانگی می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند؟

بله، برخی از روش‌های خانگی مانند استفاده از مواد اسیدی می‌توانند به مینای دندان آسیب برسانند.

۷. آیا می‌توان از روش‌های خانگی برای سفید کردن دندان‌های کودکان استفاده کرد؟

خیر، بهتر است از سفید کردن دندان کودکان با روش‌های خانگی خودداری شود و برای سفید کردن دندان‌های کودکان، تنها با توصیه دندانپزشک اقدام شود.

نکته مهم: قبل از استفاده از هر روش خانگی برای سفید کردن دندان، بهتر است با دندانپزشک خود مشورت کنید تا از مناسب بودن آن برای شما اطمینان حاصل کنید.

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.

خرید بیمه دندانپزشکی

شما می‌توانید با [خرید بیمه دندانپزشکی](#) مهر از کاهش هزینه ۵۰ درصدی واقعی برای تمامی خدمات درمانی و زیبایی دندانپزشکی خود بهره مند شوید. همچنین از مزایای خرید کارت تخفیف دندانپزشکی مهر از می‌توان به امکان استفاده از خدمات بلافاصله پس از صدور کارت اشاره کرد. همچنین امکان مراجعه به نزدیکترین مراکز درمانی در سراسر کشور جهت استفاده از خدمات را خواهید داشت. برای دریافت این بیمه می‌توانید از طریق سایت و شبکه‌های اجتماعی و یا به صورت حضوری و تلفنی نیز اقدام نموده و در سریع‌ترین زمان ممکن بیمه نامه خود را در محل مورد نظرتان دریافت نمایید.

بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده

بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده با پوشش ۵۰ درصد هزینه های درمانی و زیبایی دندانپزشکی هزینه های سرسام آور این خدمات را کاهش داده و همه اعضای خانواده را بدون در نظر گرفتن محدودیت سنی، مورد حمایت قرار میدهد. از دیگر ویژگی های برتر **بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده** مهراز 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.

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

