

# روش های مختلف سفید کردن دندان

در صورتی که شما هم به دنبال تغییری اساسی و بهبود ظاهر دندان های خود هستید قطعا یکی از مهمترین قدم ها سفیدی دندان هایتان میباشد. در صورتی که شما هم به دنبال از بین بردن زردی های دندان خود هستید قطعا روش های زیادی پیش روی شما قرار دارد که متناسب با نیاز خودتان میتوانید هر کدام را انتخاب نمایید. در این مقاله از مهراز کارت، ما به بررسی جدیدترین و موثرترین روش های مختلف سفید کردن دندان می پردازیم تا شما بتوانید با اطمینان بهترین گزینه را برای خود انتخاب کنید.

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

در این مقاله میخوانید:

>====> [روش های سفید کردن دندان](#)

>====> [سفید کردن دندان بصورت خانگی بهتر است یا پزشکی؟](#)

>====> [نکات مهم برای حفظ سفیدی دندان ها](#)

## چرا دندان ها زرد می شوند؟

در ابتدا بهتر است بدانیم که چرا دندان ها زرد میشوند؟ در این بخش برخی از دلایل این مشکل را بررسی میکنیم:

- مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های رنگی: چای، قهوه، نوشابه های رنگی، و برخی از غذاها می توانند در مدت زمان طولانی باعث ایجاد لکه روی دندان ها شوند.
- سیگار کشیدن: همانطور که قطعاً میدانید نیکوتین موجود در سیگار باعث زرد شدن دندان ها می شود.
- افزایش سن: با بالا رفتن سن در افراد مینای دندان آنها نازک تر شده و در نتیجه لکه های ایجاد شده بر روی دندان بیشتر دیده میشود.
- داروها: برخی از داروها مانند آنتی بیوتیک ها می توانند باعث تغییر رنگ در دندان ها شوند.

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

## روش های سفید کردن دندان

### ۱. بلچینگ حرفه ای یکی از روش های مختلف سفید کردن دندان:

رایج ترین و موثر ترین روش با نتایج سریع و قابل توجه.

این کار توسط دندانپزشک با استفاده از مواد مخصوص انجام می شود.

### ۲. لمینت دندان:

روکش های نازکی از جنس پوسلن یا کامپوزیت هستند که روی سطح دندان قرار می گیرند و ماندگاری بالایی دارند.

علاوه بر زیبایی و سفید کردن دندان ها، می توانند برای اصلاح شکل و اندازه دندان ها نیز مورد استفاده قرار بگیرند.

### ۳. کامپوزیت ونیر:

شبهه به لمینت دندان است، اما از مواد کامپوزیت ساخته شده و برای اصلاحات جزئی مناسب تر است.

هزینه کمتری نسبت به لمینت دارد.

#### ۴. سفید کردن دندان با لیزر:

در این روش، از لیزر برای فعال کردن ژل سفیدکننده استفاده می‌شود.

نتایج آن سریع و چشمگیر است.

#### ۵. روش های مختلف سفید کردن دندان با محصولات خانگی:

خمیر دندان های سفیدکننده، نوارهای سفیدکننده، و دهان شویه های سفیدکننده از جمله محصولات خانگی هستند که می‌توانید با تهیه آنها در خانه اقدام به سفید کردن دندان های خود نمایید.

باید بدانید که تاثیر آنها کمتر از روش های حرفه ای است و ممکن است به زمان بیشتری نیاز داشته باشد.

### سفید کردن دندان بصورت خانگی بهتر است یا پزشکی؟

ممکن است شما هم برای سفید کردن دندان هایتان بین دو روش خانگی و مراجعه به دندانپزشکی دودل شده باشید. با توجه به این موضوع در این بخش از مقاله به بررسی مزایا و معایب هر دو روش خواهیم پرداخت. بهتر است انتخاب خود را با توجه به عواملی مانند میزان زردی دندان ها، حساسیت دندان ها و حتی بودجه خود انجام دهید.

#### روش های خانگی سفید کردن دندان

##### مزایای روش های خانگی سفید کردن دندان:

- هزینه کمتر
- در دسترس بودن مواد اولیه
- قابلیت انجام در منزل

##### معایب روش های خانگی سفید کردن دندان:

- نتایج کندتر و کمتر قابل پیش بینی
- ممکن است به مینای دندان آسیب برساند
- احتمال ایجاد حساسیت دندانی وجود دارد

#### روش های پزشکی سفید کردن دندان

##### مزایای روش های پزشکی سفید کردن دندان:

- نتایج سریع تر و قابل پیش بینی
- استفاده از مواد تخصصی و ایمن
- نظارت مستقیم دندانپزشک

##### معایب روش های پزشکی سفید کردن دندان:

- هزینه بیشتر
- نیاز به مراجعه به دندانپزشک
- احتمال ایجاد حساسیت دندانی (اگرچه کمتر از روش های خانگی)

### چه زمانی به دندانپزشک مراجعه کنیم؟

- زردی شدید دندان‌ها: در صورتی که زردی دندان‌های شما زیاد باشد بهتر است به دندانپزشک مراجعه کنید.
- حساسیت دندان‌ها: اگر دندان‌های شما حساس هستند، بهتر است قبل از استفاده از هرگونه روش سفیدکننده، با دندانپزشک خود مشورت کنید.
- وجود مشکلات دندان‌ها: اگر دارای پوسیدگی، ترک خوردگی یا مشکلات لثه‌ای هستید، باید قبل از سفید کردن دندان‌ها، این مشکلات را برطرف کنید.

## نکات مهم برای حفظ سفیدی دندان‌ها

- مسواک زدن مرتب: حداقل دو بار در روز و به مدت دو دقیقه دندان‌هایتان را مسواک بزنید.
- استفاده از نخ دندان: روزانه از نخ دندان استفاده کنید تا بین دندان‌هایتان را تمیز کنید.
- مراجعه منظم به دندانپزشک: هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.
- کاهش مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های رنگی: تا حد امکان از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های رنگی که باعث ایجاد لکه روی دندان‌ها می‌شوند، خودداری کنید.
- ترک سیگار: سیگار کشیدن یکی از مهم‌ترین عوامل زرد شدن دندان‌ها است.

## کدام روش برای شما مناسب است؟

برای انتخاب بهترین روش سفید کردن دندان، بهتر است با دندانپزشک خود مشورت کنید. دندانپزشک با بررسی وضعیت دهان و دندان‌های شما، مناسب‌ترین روش را برای شما پیشنهاد خواهد داد.

## سخن آخر روش‌های مختلف سفید کردن دندان

داشتن لبخندی زیبا و درخشان، تاثیر بسیار زیادی بر اعتماد به نفس و روابط اجتماعی شما دارد. با انتخاب روش مناسب و مراقبت‌های لازم، می‌توانید به لبخندی درخشان دست پیدا کنید.

## سوالات متداول روش‌های مختلف سفید کردن دندان

۱. آیا سفید کردن دندان با لیزر برای همه مناسب است؟

خیر، سفید کردن دندان با لیزر برای افرادی که دارای حساسیت دندان‌های شدید، پرکردگی‌های آمالگام یا روکش دندان هستند، مناسب نیست.

۲. آیا سفید کردن دندان با مواد طبیعی به اندازه روش‌های حرفه‌ای موثر است؟

خیر، مواد طبیعی می‌توانند به عنوان مکمل استفاده شوند اما به اندازه مواد سفیدکننده حرفه‌ای موثر نیستند.

۳. آیا سفید کردن دندان باعث نازک شدن مینای دندان می‌شود؟

بله، اگر بلیچینگ بیش از حد انجام شود یا از مواد سفیدکننده قوی استفاده شود، ممکن است به مینای دندان آسیب برساند.

۴. ماندگاری روش‌های مختلف سفید کردن دندان چقدر است؟

ماندگاری سفید کردن دندان به عوامل مختلفی مانند نوع روش، سبک زندگی و رژیم غذایی بستگی دارد، اما به طور متوسط بین یک تا دو سال است.

۵. آیا می‌توان دندان‌های ترمیم شده را سفید کرد؟

بله، می‌توان دندان‌های ترمیم شده را سفید کرد، اما ممکن است نتایج به اندازه دندان‌های طبیعی نباشد.

## ۶. بهترین زمان برای سفید کردن دندان‌ها چه زمانی است؟

بهترین زمان برای سفید کردن دندان‌ها زمانی است که دندان‌ها سالم و بدون پوسیدگی باشند.

## ۷. آیا سفید کردن دندان عوارض جانبی دارد؟

بله، سفید کردن دندان ممکن است باعث حساسیت دندان، التهاب لثه و در موارد نادر تغییر رنگ لثه شود.

نکته: قبل از انجام هرگونه روش سفید کردن دندان، حتماً با دندانپزشک خود مشورت کنید تا بهترین روش مناسب با نیازهای شما انتخاب شود.

## کارت تخفیف دندانپزشکی

شما با داشتن کارت تخفیف دندانپزشکی مهراز 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.

## تخفیف کارت پزشکی و دندانپزشکی

شما میتوانید با دریافت تخفیف کارت پزشکی و دندانپزشکی تا ۵۰٪ در هزینه‌های درمانی و زیبایی دندانپزشکی خود صرفه‌جویی کرده و امکان استفاده از خدمات پزشکان و دندانپزشکان متخصص در سراسر کشور را داشته باشید. در نتیجه همه افرادی که نیاز به دریافت خدمات دندانپزشکی دارند میتوانند در رابطه با هزینه‌های گزاف دندانپزشکی و دریافت خدمات از پزشکان زنده اطمینان خاطر داشته باشند.

## تخفیف دندانپزشکی

شما میتوانید با دریافت ۵۰ درصد تخفیف دندانپزشکی در هزینه‌های درمانی و زیبایی خود صرفه‌جویی کرده و پس از دریافت کارت تخفیف مهراز 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 [سفید کردن دندان](#)

مهراز کارت