

# طول عمر لمینت دندان

امروزه لمینت دندان روشی مناسب برای از بین بردن برخی عیوب دندان و بهبود ظاهر دندان مورد استفاده قرار میگیرد. از آنجایی که این روش در بین افراد محبوبیت زیادی پیدا کرده است باید برخی از ویژگی های آن را مورد بررسی قرار داد. یکی از مهمترین مواردی که باید از آن اطلاع پیدا کنید طول عمر لمینت دندان میباشد. در این مقاله از مهراز کارت به بررسی ماندگاری لمینت و همچنین نکاتی برای افزایش ماندگاری آن میپردازیم.

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

موارد مهمی که در این مقاله میخوانید:

====> [طول عمر لمینت دندان چقدر است؟](#)

====> [چه عواملی بر طول عمر لمینت دندان تاثیر میگذارند؟](#)

====> [چگونه طول عمر لمینت دندان را افزایش دهیم؟](#)

## طول عمر لمینت دندان چقدر است؟

برای بررسی طول عمر لمینت دندان نمیتوان زمان دقیقی را ارائه کرد. اما اگر بخواهیم با فرض رعایت بهداشت و همچنین مراقبت های لازم این مورد را مورد بررسی قرار دهیم میتوان گفت لمینت دندان میتواند ۱۰ تا ۲۰ سال و حتی بیشتر دوام داشته باشد.

انواع **لمینت دندان** را با کارت تخفیف دندانپزشکی مهراز با کاهش هزینه چشمگیر انجام دهید!

## چه عواملی بر طول عمر لمینت دندان تاثیر میگذارند؟

طول عمر لمینت دندان به عوامل مختلفی بستگی دارد. با رعایت برخی نکات و مراقبت های لازم، می توانید از دوام و زیبایی لمینت دندان خود برای سال های طولانی لذت ببرید.

عوامل موثر بر طول عمر لمینتها عبارتند از:

- **جنس لمینت دندان:** انتخاب جنس لمینت دندان میتواند در طول عمر آن تاثیر زیادی داشته باشد. برای مثال لمینت های سرامیکی در مقابل نوع کامپوزیتی آن دوام بیشتری دارند.

- **مهارت دندانپزشک در انجام لمینت:**

در این بین مهارت دندانپزشک را نباید نادیده گرفت. دندانپزشکی که در تهیه و نصب لمینت مهارت لازم را دارا باشد قطعا ماندگاری آن را نیز تضمین میکند.

- **عادات دهانی با داشتن لمینت:**

در صورتی که عاداتی مانند دندان قروچه، گاز گرفتن اجسام سفت و سخت، مصرف نوشیدنی های رنگی و سیگار دارید باید بدانید که این موارد در ماندگاری لمینت دندان تاثیر بدی خواهند داشت.

- **بهداشت دهان و دندان با لمینت:**

انجام کارهایی مانند مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، مراجعه به دندانپزشک بطور منظم و رعایت نکات بهداشتی طول عمر لمینت دندان را افزایش میدهند.

## • وضعیت دندان‌های طبیعی با لمینت:

سلامت دندان‌های طبیعی افراد که زیر لمینت قرار می‌گیرند نیز، در طول عمر آن موثر است.

## • نوع تغذیه با داشتن لمینت دندان:

مصرف غذاهای سفت و چسبنده می‌تواند به لمینت دندان آسیب وارد کند.

## افزایش طول عمر لمینت دندان

در ادامه به چند نکته مهم برای افزایش طول عمر لمینت دندان اشاره می‌کنیم:

### رعایت بهداشت دهان و دندان

- مسواک زدن بصورت منظم و صحیح: حداقل دو بار در روز و به مدت دو دقیقه، دندان‌های خود را با مسواک مناسب و خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- استفاده از نخ دندان: استفاده از نخ دندان بصورت روزانه میتواند موجب تمیزی بین لمینت‌ها شود.
- دهانشویه: دهانشویه‌های ضد باکتری موجب حفظ بهداشت دهان و دندان میشوند.
- مراجعه منظم به دندانپزشک: با مراجعه منظم و هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک موجب حفظ سلامت لمینت‌ها می‌شود.

### پرهیز از عادات مضر

- دندان قروچه: در صورتی که مبتلا به دندان قروچه هستید میتوانید برای جلوگیری از آسیب به لمینت‌ها از محافظ دهان استفاده کنید.
- گاز گرفتن اجسام سخت: اگر شما هم عادت به جویدن ناخن، گاز گرفتن خودکار یا مداد و یا مواردی از قبیل دارید باید هرچه سریعتر این عادات را ترک کنید.
- مصرف نوشیدنی‌های رنگی و مصرف دخانیات: این مواد می‌توانند باعث تغییر رنگ لمینت‌ها بشوند.

### رعایت رژیم غذایی

- غذاهای سفت و چسبنده: از مصرف مواد غذایی و یا خوراکی‌هایی مانند آدامس، آبنبات و ... خودداری کنید و یا مصرف برخی از آنها را به حداقل برسانید.
- تغذیه سالم: مصرف میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات برای سلامت دندان‌ها مفید فایده خواهند بود.

## چه کسانی نباید لمینت انجام دهند؟

۱. افرادی با پوسیدگی دندان شدید: پیش از انجام لمینت، باید تمام پوسیدگی‌های دندان درمان شوند.
۲. افرادی با بیماری‌های لثه: افراد مبتلا به چنین مشکلی باید تحت کنترل پزشک و با نظر او اقدام به انجام لمینت نمایند.
۳. افرادی با مینای دندان نازک: باید پیش از انجام لمینت مینای دندان توسط پزشک مورد بررسی قرار بگیرد.
۴. افرادی با دندان قروچه شدید: عادت به دندان قروچه میتواند موجب آسیب به لمینت‌ها شود.
۵. افرادی با ناهنجاری‌های شدید دندانی: در برخی موارد، ناهنجاری‌های شدید دندان با لمینت قابل اصلاح نیست و به درمان‌های ارتودنسی نیز نیاز است.
۶. افرادی با انتظارات غیر واقعی: در صورتی که انتظارات زیادی از لمینت دارید و فکر میکنید میتواند برای دندان‌های شما معجزه گر باشد، ممکن است به دلیل انتظار بالای خود از نتیجه نهایی راضی نباشید.
۷. افرادی با بیماری‌های سیستمیک: برخی بیماری‌های سیستمیک مانند دیابت کنترل نشده می‌توانند بر نتیجه لمینت تأثیرگذار باشد.

## نتیجه گیری درباره طول عمر لمینت دندان

لمینت دندان یک گزینه عالی برای بهبود زیبایی دندان‌هاست، اما برای حفظ زیبایی و عملکرد آن، توجه به نکات فوق و مراقبت مناسب از دهان و دندان بسیار مهم است. با رعایت این نکات و انتخاب دندانپزشک متخصص، می‌توانید عمر لمینت خود را به حداکثر برسانید و از لبخندی زیبا و سالم لذت ببرید.

### سوالات متداول درباره لمینت دندان

#### طول عمر متوسط لمینت دندان چقدر است؟

همانطور که در طول متن هم اشاره شد طول عمر لمینت دندان با مراقبت مناسب می‌تواند به طور معمول بین ۱۰ تا ۲۰ سال ماندگاری داشته باشد.

#### چه عواملی باعث کاهش طول عمر لمینت می‌شوند؟

عاداتی مانند دندان قروچه، گاز گرفتن اجسام سخت، مصرف نوشیدنی‌های رنگی و عدم رعایت بهداشت دهان و دندان می‌توانند طول عمر و ماندگاری لمینتها را کاهش دهند.

#### آیا لمینت دندان دائمی است؟

خیر، لمینت دندان دائمی نیست و پس از مدتی نیاز به تعویض خواهد داشت.

#### چگونه می‌توان از لمینت دندان مراقبت کرد؟

با مسواک زدن بصورت مرتب و صحیح، استفاده از نخ دندان، ترک عادات بد و رعایت رژیم غذایی مناسب می‌توان از آن مراقبت کرد.

#### آیا جنس لمینت در طول عمر آن تاثیر دارد؟

بله، همانطور که در طول متن هم اشاره شد دوام لمینت‌های سرامیکی معمولاً بیشتر از لمینت‌های کامپوزیتی می‌باشد.

#### آیا دندان قروچه به لمینت آسیب می‌رساند؟

بله، دندان قروچه می‌تواند آسیب جدی به لمینت دندان وارد کند.

#### آیا می‌توان لمینت دندان شکسته را ترمیم کرد؟

در برخی موارد، لمینت‌های شکسته قابل ترمیم می‌باشند، اما در بسیاری از موارد نیاز به تعویض کامل لمینت است.

### بیمه دندانپزشکی

بیمه دندانپزشکی مهرآز با کاهش هزینه ۵۰ درصدی به عموم مشتریان این اطمینان را به شما میدهد که بتوانید با کمترین هزینه، سلامت دندان‌های خود را تضمین کنید. همانطور که میدانید هزینه‌های مرتبط با خدمات دندانپزشکی در دسته گران‌ترین خدمات درمانی قرار می‌گیرد. از این رو داشتن یک بیمه دندانپزشکی جهت کاهش هزینه‌های این خدمات می‌تواند در این شرایط بسیار کمک‌کننده باشد. در نتیجه شما می‌توانید با انتخاب یک بیمه دندانپزشکی مناسب هزینه‌های خود را به طرز قابل توجهی کاهش دهید.

## خرید بیمه دندانپزشکی

شما میتوانید با **خرید بیمه دندانپزشکی** مهراز از کاهش هزینه ۵۰ درصدی واقعی برای تمامی خدمات درمانی و زیبایی دندانپزشکی خود بهره مند شوید. همچنین از مزایای خرید کارت تخفیف دندانپزشکی مهراز 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 شبکه های اجتماعی و یا به صورت حضوری و تلفنی نیز اقدام نموده و در سریع ترین زمان ممکن بیمه نامه خود را در محل مورد نظرتان دریافت نمایید.

## ارزان ترین بیمه دندانپزشکی

شما میتوانید تنها با پرداخت حق عضویت اولیه تا یک سال از **ارزان ترین بیمه دندانپزشکی** با عنوان مهراز کارت، بدون پرداخت هیچگونه هزینه جانبی دیگری استفاده نموده و همچنین میتوانید تا ۵ سال متوالی پس از دریافت مهراز کارت با پرداخت یک سوم هزینه اولیه آن را تمدید نمایید. علاوه بر این شما به ازای دریافت خدمات در مراکز درمانی مهراز کارت میتوانید از کاهش هزینه ۵۰ درصد واقعی استفاده نمایید و این در حالی است که بسیاری از مراکز بیمه نهایتاً ۱۰ تا ۲۰ درصد از هزینه های دندانپزشکی را پوشش میدهند.

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

