

بلیچینگ: دندان‌های سفیدتر با روش بلیچینگ

برای بسیاری از افراد دندان‌های سفید و درخشان یکی از عوامل زیبایی و جذابیت صورت است. بسیاری از مردم به دلایل مختلف از رنگ دندان‌های خود راضی نیستند و به دنبال راه‌هایی برای سفید کردن آن‌ها هستند. یکی از روش‌های موثر و پرطرفدار برای سفید کردن دندان‌ها، استفاده از روش بلیچینگ در دندانپزشکی است. در این مقاله قصد داریم به شما درباره این روش، مزایا و معایب آن، نحوه انجام آن و نکات مراقبتی پس از آن بگوییم.

چه زمانی نیاز به بلیچینگ یا سفید کردن دندان‌ها دارید؟

رنگ دندان‌ها تحت تأثیر عوامل مختلفی مثل ژنتیک، سن، تغذیه، عادات بد سبک زندگی مثل سیگار کشیدن، مصرف قهوه، چای، آبمیوه و نوشابه‌های رنگی، برخی داروها، فلوراید زیاد در آب و ... تغییر می‌کند. بعضی از این عوامل قابل کنترل هستند و با تغییر سبک زندگی و رعایت بهداشت دهان و دندان می‌توان رنگ دندان‌ها را حفظ کرد. اما بعضی از عوامل قابل کنترل نیستند و باعث می‌شوند که رنگ دندان‌ها به مرور زمان تیره شود. در این صورت، ممکن است شخص احساس ناراحتی و کمبود اعتماد به نفس کند و بخواهد با استفاده از روش‌های بلیچینگ دندان، رنگ دلخواه دندان خود را به دست آورد.

چگونه می‌توان دندان‌ها را سفید کرد؟

روش‌های مختلفی برای بلیچینگ دندان یا سفید کردن دندان‌ها وجود دارد که در اینجا به دو گروه اصلی آن‌ها اشاره می‌کنیم:

بلیچینگ دندان در منزل با روش‌های خانگی:

در این روش، شخص با استفاده از محصولات قابل خرید از داروخانه یا فروشگاه، خودش در منزل می‌تواند دندان‌های خود را سفید کند. این محصولات شامل خمیر دندان، لوسیون، ژل سفیدکننده، نوار، قالب چسبان و ... هستند

که حاوی مقادیر کمی مواد سفید کننده (معمولاً هیدروژن پروکساید یا کاربامید پروکساید) هستند. این روش نسبتاً ارزان و راحت است اما نتایج آن معمولاً قابل پیش‌بینی و کنترل نیست و ممکن است نیاز به تکرار زیاد داشته باشد و یا برای افراد بسیاری عمل نکنند. همچنین این روش برای افرادی که دندان‌های حساس، آسیب دیده یا ترمیم شده دارند مناسب نیست.

بلیچینگ تخصصی دندان با روش‌های دندانپزشکی در مطب:

در این روش، شما میتوانید با مراجعه به دندانپزشک، در یک یا چند جلسه، دندان‌های خود را با استفاده از متدهای دندانپزشکی بلیچینگ و با کمک ژل سفید کننده قوی (حاوی هیدروژن پروکساید تا ۴۰ درصد) و منبع نور لیزر، لامپ LED یا هالوژن سفید نمایید. این روش نتایج بسیار خوب و فوری دارد و تحت کنترل کامل دندانپزشک صورت می‌گیرد.

چه کسانی نمی‌توانند از روش‌های دندانپزشکی برای بلیچینگ استفاده کنند؟

روش دندانپزشکی بلیچینگ برای افراد بالغ با دندان‌های سالم و بدون ترمیم مناسب است. اما برخی افراد نمی‌توانند از این روش استفاده کنند. به عنوان مثال:

افراد زیر ۱۶ سال

زنان باردار یا شیرده

افراد با حساسیت شدید به مواد سفید کننده

افراد با لثه فرسوده یا برگشتگی لثه

افراد با تخریب عصب دندان

افراد با ترمیم‌های روکش، پل، تاج در دندان

افراد با لکه‌های دندان ناشی از فلوروز یا تتراسایکلین

بعد از بلیچینگ چطور از دندان‌های سفید شده مراقبت کنیم؟

بعد از بلیچینگ دندان، باید به مراقبت از دندان‌های سفید شده توجه ویژه‌ای داشته باشیم. چرا که این روش، موقتی است و بدون رعایت نکات زیر، ممکن است رنگ دندان‌ها به حالت قبلی برگردد یا حتی تیره‌تر شود. برخی از این نکات عبارتند از:

مصرف مواد رنگزا را بعد از بلیچینگ کاهش دهید :

در مدت چند روز اول پس از سفید کردن دندان‌ها، باید از مصرف هرگونه ماده‌ای که می‌تواند رنگ دندان‌ها را تغییر دهد، خودداری کنید. این مواد شامل سیگار، قهوه، چای، آبمیوه‌ها، نوشابه‌های رنگی، آبلیمو، میوه‌های با رنگ‌دانه فعال مثل آلبالو، زعفران، سس گوجه فرنگی و ... هستند. حتی بعضی از مواد غذایی سفید مثل نان سفید و برنج هم ممکن است رنگ دندان‌ها را تغییر دهند. بهتر است در این مدت، فقط از مواد غذایی سفید رنگ و شیرین استفاده کنید.

بعد از بلیچینگ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید :

برای حفظ سلامت و زیبایی دندان‌ها، بعد از بلیچینگ باید به بهداشت دهان و دندان اهمیت بیشتری بدهید. پس از هر وعده غذایی، حتماً دندان‌ها را مسواک بزنید و نخ دندان بکار ببرید. همچنین از خمیر دندان و دهانشویه‌ای که حاوی فلوراید باشند استفاده کنید. فلوراید به تقویت مینای دندان کمک می‌کند و جلوی تخریب آن را می‌گیرد.