

این مواد غذایی باعث سفیدی دندان ها می شوند

دندان ها ممکن است به دلایل مختلفی زرد شوند، اما روش هایی وجود دارد که ممکن است به برطرف کردن این وضعیت کمک کند؛ از مسواک زدن گاه به گاه با جوش شیرین و پراکسید هیدروژن گرفته تا پرهیز از مصرف برخی غذاها. <br#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، در حالی که کیت های سفیدکننده دندان به راحتی در اکثر داروخانه ها در دسترس هستند، بسیاری از روش های طبیعی نیز می توانند به از بین بردن لکه ها و محافظت از مینای دندان کمک کنند.

چرا دندان ها زرد می شوند؟

دندان ها به دو دلیل زرد می شوند:

نازک شدن مینا

لایه بیرونی دندان یا مینای دندان که تقریباً سفید رنگ است، از ساختارهای عمیق تر دندان محافظت می کند. در زیر مینا، لایه ای از بافت به نام عاج وجود دارد که به رنگ زرد مایل به قهوه ای است. هنگامی که لایه مینا نازک یا فرسوده می شود، عاج بیشتر نمایان می شود، بنابراین دندان ها تیره تر به نظر می رسند. غذاهای اسیدی، بیماری لثه و افزایش سن می توانند مینای دندان را از بین ببرند. برخی از افراد مینای دندانی دارند که به طور طبیعی نازک تر است.

لکه ها

غذاها و نوشیدنی های خاص مانند قهوه می توانند دندان ها را لکه دار کنند. همچنین این غذاها ممکن است مینای دندان را از بین ببرند و زردی را افزایش دهند. سیگار کشیدن، استعمال محصولات تنباکویی و برخی داروها نیز از دیگر علل زردی دندان هستند.

چگونه از ایجاد لکه روی دندان جلوگیری کنیم؟

رعایت کامل بهداشت دهان و دندان مهم ترین کاری است که افراد می توانند برای پیشگیری و کاهش زردی دندان انجام دهند. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن منظم می تواند از مینای دندان محافظت، از پوسیدگی لثه جلوگیری و به از بین بردن لکه ها کمک کند.

چگونه دندان ها را به طور طبیعی سفید کنیم؟

نکات زیر تاحدودی در سفید کردن دندان‌ها مؤثر است:

۱. ایجاد تغییرات در رژیم غذایی

نوشیدنی‌هایی مانند شراب، نوشابه، چای و قهوه، که حاوی تانن هستند، راهی برای جلوگیری از رنگ گرفتن و زرد شدن دندان‌هاست. خوراکی‌های اسیدی خصوصاً مرکبات نیز می‌توند با از بین بردن مینای دندان، دندان‌ها را زرد نشان دهند.

برای جلوگیری از این اتفاق، لازم است مصرف این مواد غذایی را کاهش دهید، یا بعد از مصرف، دندان‌های خود را مسواک بزنید. اسیدها می‌توانند مینای دندان را ضعیف کنند؛ از همین رو دندانپزشکان توصیه می‌کنند ۳۰ دقیقه پس از غذا خوردن صبر کنید و بعد مسواک بزنید. مسواک زدن خیلی زود می‌تواند باعث آسیب شود.

۲. روغن‌کشی دندان‌ها

روغن‌کشی اصطلاحی است برای شستن دهان با روغن جهت از بین بردن آلودگی و باکتری‌ها. هرچند این راه جایگزینی برای مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن نیست، اما برخی تحقیقات نشان می‌دهد که شستن دهان با روغن‌های خاصی ممکن است به سفید شدن دندان‌ها کمک کند. برای اثربخشی مطلوب، پس از مسواک زدن، حدود ۲۰ دقیقه دهان را با روغن شست‌وشو دهید و سپس دهان را کاملاً با آب بشویید. روغن نارگیل، روغن آفتابگردان و روغن کنجد، گزینه‌های مناسب برای این کار هستند.

۳. مسواک‌زدن با جوش شیرین

جوش شیرین می‌تواند به آرامی لکه‌های روی سطح دندان‌ها را پاک کند. برخی افراد نگرانند که جوش شیرین بیش از حد خشن باشد و مینای دندان را از بین ببرد، اما تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۱۷ نشان داد که این روشی مطمئن برای از بین بردن لکه‌ها است. جوش شیرین همچنین می‌تواند به مبارزه با باکتری‌ها کمک کند، پلاک را کاهش دهد و از پوسیدگی دندان جلوگیری کند.

۴. استفاده از پراکسید هیدروژن

پراکسید هیدروژن یک سفیدکننده ملایم است که می‌تواند به از بین بردن لکه‌های دندان کمک کند. می‌توانید دو بار در روز -یک تا دو دقیقه- به مدت یک هفته با مخلوط جوش شیرین و پراکسید هیدروژن مسواک بزنید. در انجام این کار زیاده‌روی نکنید. پراکسید هیدروژن ممکن است حساسیت دندان را افزایش دهد، بنابراین برای استفاده طولانی‌مدت یا برای افرادی که دندان‌های حساسی دارند، مناسب نیست.

۵. سفیدکردن دندان با میوه

پاپائین و بروملین آنزیم‌هایی هستند که به ترتیب در پاپایا و آناناس وجود دارند؛ ممکن است این دو ماده توانایی سفید کردن دندان‌ها را داشته باشند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که ژل‌های سفیدکننده دندان، که حاوی بروملین یا پاپائین هستند، پتانسیل بالینی قابل‌توجهی برای سفید کردن دندان‌ها دارند. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا این آنزیم‌ها مؤثر هستند یا نه، لازم است.

۶. جویدن غذاهایی با فیبر بالا

جویدن برخی از سبزیجات و حبوبات با فیبر بالا می‌تواند به خنثی کردن اسید موجود در دهان و محافظت از مینای دندان کمک کند. حبوبات یا سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج باعث تولید بزاق بیشتری در دهان می‌شود که به پاکسازی دهان از اسید کمک می‌کند.

۷. ترک سیگار

ترک سیگار یا محصولات تنباکویی می‌تواند احتمال ایجاد لکه‌های ناشی از نیکوتین را کاهش دهد. این کار از پوسیدگی دندان، بیماری لثه و آسیب به مینای دندان نیز جلوگیری می‌کند.