طرق طبيعية لتبييض الأسنان

إذا تركت القهوة والسجائر وكافة الطعام البقع على أسنانك، فتأكد أنت لست الوحيد. يحاول أغلبية الأشخاص إستعادة بياض الأسنان اللؤلؤي والتمتع ببسمة جذابة وناصعة البياض.

تصبح الأسنان صفراء بشكل طبيعي لعدد من الأسباب، بما في ذلك التدخين ، وتناول الأطعمة الملونة والمصبوغة للغاية ، وشرب القهوة والشاي أو النبيذ الأحمر، والخضوع لعلاج بالمضادات الحيوية ، والصدمات النفسية وكثرة تراكم الجير والفلوريد . لكن ، هل تعلمين أن الطبيعة الأم لديها بعض الحلول الطبيعية لاستعادة بياض أسنانك اللؤلؤي؟

إليك أهم طرق طبيعية لتبييض الأسنان :

ما يجب عليك فعله:

- تناولي الأطعمة التي تعمل مثل المنظفات وتبيض الأسنان بشكل طبيعي . للحفاظ على سطوع الأسنان ومنع الاصفرار ، تحتاجين إلى إزالة البكتيريا الملطخة عن طريق مضغ بعض الفواكه والخضروات المقرمشة التي تنتج تدفق اللعاب عالية وتعمل في الواقع مثل فرشاة الأسنان الصغيرة للمساعدة في إزالة البقع العنيدة مع مرور الوقت . لذا ، خذي قضمة من التفاح والجزر والكمثرى والجوافة والقرنبيط والخيار.
- تناولي الكثير من الخضار الخضراء الداكنة . فالخضروات مثل البروكلي والخس والسبانخ تعمل كحاجز على الأسنان عن طريق صنع طبقة عازلة ، تمنع البقع من التراكم ويمكن أن تساعد في الحقيقة على إزالة البقع العنيدة مع مرور الوقت.
- تناولي الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف والأطعمة الكاملة – فهي تعمل كمنظفات طبيعية للأسنان.
- اهرسي بعض الفراولة في وعاء ثم طبقي المزيج على أسنانك بواسطة اصبعك . اتركي المزيج لمدة دقيقة أو اثنتين ، ثم اشطفيه جيدا وافركي أسنانك.
- احتشي القهوة والشاي والكوكا كولا بالقشة لحماية أسنانك من البقع الداكنة.
- اشربي الكثير من الماء للحفاظ على رطوبة أسنانك.

الممنوعات:

- القاعدة الأساسية هي أن أي شيء يمكن أن يترك بقعًا على قميص أبيض اللون يمكن أن يترك بقعًا على أسنانك أيضًا . وهذا يعني معظم أنواع التوت ، وكذلك صلصة الصويا والنبيذ الأحمر والعديد من عصائر الفاكهة والقهوة والشاي والكولا . لا يجب عليك تجنبها تمامًا ، ولكن بعد تناولها فورًا ، اغسلي فمك بالماء أو نظفي أسنانك أو امضغي العلكة.
- ضعي في اعتبارك أن الحمضيات تحتوي على حمض يمكن أن يتسبب في تدهور المينا مع مرور الوقت.
- تأكدي أن المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة ومياه اللياقة البدنية تحتوي على أحماض عضوية معروفة بتكسير الكالسيوم. لذلك فهي تعمل بشكل خاص على تآكل أسنانك. تظهر الدراسات الحديثة أنها كانت أكثر ضررًا على مينا الأسنان من المشروبات القائمة على الكولا.
- قللي من تناول الأطعمة الحمضية مثل الخل. الأطعمة التي تكون حمضية قليلاً تفتح مسام مينا الأسنان مما يسمح بتلطيخها بسهولة.
- تجنبي السكريات المعالجة وشراب الذرة عالي الفركتوز ، خاصة الأطعمة اللاصقة التي تحافظ على التلامس مع الأسنان لفترة أطول.
- السوائل الساخنة أو الباردة شديدة الخطورة على ابتسامتك البيضاء لأنها تغير درجة حرارة أسنانك. هذا التغير في درجة الحرارة يؤدي إلى توسيع الأسنان والإلتصاق ، مما يسمح للبقع باختراق الأسنان .
- التبغ هو السبب الأكبر في حدوث البقع على أسنانك البيضاء بسرعة.

التنظيف الشامل للأسنان لدى طبيب الأسنان أو أخصائي الصحة سيزيل معظم التلوين الخارجي من الأسنان الناجم عن الطعام والتبغ. يمكن أن يساعد استخدام معجون أسنان مبيض في إزالة هذه البقع السطحية بين زيارات الأسنان. إذا كانت البقع موجودة منذ عدة سنوات، فقد تحتاجين إلى تبييض أسنانك.