

# سفید کردن دندانها

دکتر ظریفه جانسون

لبخند زیبا برای شما چقدر اهمیت دارد؟  
به نظر می آید که آمریکائی ها برای  
سفیدی و زیبایی دندان ها اهمیت زیادی  
قائل هستند.

بر طبق آمار اعلام شده از سوی  
American Academy of Cosmetic Dentistry  
(آکادمی زیبایی دندان)، ۹۹ درصد افراد  
بالغ در این کشور برای داشتن لبخندی  
زیبا، اهمیت زیاد و خاصی قائل هستند.

اگر شما هم به داشتن دندان های سفید  
اهمیت زیادی می دهید، می توانید از  
روش های مختلف استفاده کنید.

یکی از این روش ها، سفید کردن  
دندان توسط دندانپزشک متخصص  
(Professional Whitening) است  
که در یک جلسه در مطب انجام شده و  
نتیجه آن، فوراً قابل مشاهده است. قابل  
ذکر است که دندانپزشکان از روش های  
متفاوتی برای سفید کردن دندان ها استفاده  
می کنند. استفاده از مواد سفید کننده  
که دارای غلظت بالای آب اکسیژنه  
(Hydrogen Peroxides) هستند، یکی  
از این روش ها است. روش دیگر،  
آغشته کردن سطح دندان ها با ژل  
(Gel) و تاباندن نور مخصوص است  
که باعث فعال شدن مواد

سفید کننده شده و روشن

شدن رنگ مینای دندان

را باعث می شود. در

استفاده از این روش،

دندانپزشک متخصص،

سطح لثه ها را با

ماده ای مخصوص می پوشاند

تا از صدمه به لثه ها جلوگیری

کند. این روش معمولاً بین یک تا دو

ساعت طول می کشد و باعث سفیدتر





ژل در دسترس عموم است. انواع جدیدتر این کیت ها، دارای سیستم نوری نیز هستند که باعث فعال شدن ژل مورد استفاده می شود. مدت استفاده از این محصولات متفاوت است. توصیه می شود که قبل از استفاده از هر یک از این محصولات موجود در بازار، با دندانپزشک خود مشورت کنید.

### نوارهای چسبی سفید کننده دندان:

این نوارهای چسبی بسیار باریک، آغشته به ژل های سفید کننده هستند که بر روی دندان ها قرار گرفته و سطح آنها را کاملاً می پوشانند.

یکی از این محصولات نواری موجود در بازار 3D White Strips, advanced vivid with Crest advanced seal technology است که روزی دو بار و به مدت یک هفته استفاده می شود و می تواند دندان ها را تا سه درجه سفیدتر کند. مدت سفید ماندن دندان ها بستگی به مواد غذایی مورد مصرف توسط افراد دارد مثل قهوه، چای، شراب، سیگار و غیره. افراد بسیاری استفاده از این محصولات را ترجیح می دهند ولی قابل ذکر است که این نوارها لکه های بین دندان ها را از بین نمی برد و گاهی نیز ثابت مانده و از روی دندان ها حرکت می کند.

محصول دیگر موجود در بازار، قالب های سفید کننده است که مورد استفاده بسیاری از افراد است. این قالب های از پیش ساخته شده همگی در یک اندازه و یک شکل از ژل های مخصوص پر شده و برای مدت ۴۵ دقیقه در روز به مدت یک هفته بر روی دندان ها گذاشته می شود. این روش نیز تأثیر و نتیجه خوبی را در بر دارد. تنها ایراد استفاده از این قالب ها این است که گاهی این قالب ها

شدن دندان ها بین دو تا هشت درجه می شود.

نتیجه در افراد مختلف، متفاوت است و در بسیاری از موارد، دندانپزشک ادامه و تکرار مرحله اول را برای رسیدن به نتیجه دلخواه، پیشنهاد می کند.

روش دیگر برای سفید کردن دندان ها در مطب دندانپزشک، قالبگیری کامل از دندان های بالا و پائین است که قالب مخصوص برای نگهداری مواد سفید کننده ساخته می شود و به همراه مواد سفید کننده در اختیار مریض قرار می گیرد. دستورالعمل لازم نیز برای چگونگی و مدت استفاده به مریض داده می شود. در این روش فرد مورد نظر هر روز برای چند ساعت قالب مخصوص را به همراه مواد سفید کننده در دهان قرار می دهد. طبق آمار اعلام شده توسط آکادمی زیبایی دندان ها، این روش موثرترین روش سفید کردن دندان ها است و از نظر هزینه نیز بسیار قابل صرفه می باشد.

روشی دیگر برای سفید کردن دندان ها، استفاده از مواد موجود در داروخانه ها بدون نیاز به نسخه (Over the Counter Products) و خارج از مطب دندانپزشک می باشد.

امروزه، انواع مختلف مواد سفیدکننده دندان، در داروخانه ها و فروشگاه های معتبر در دسترس عموم قرار دارد. اگرچه این مواد از نظر هزینه بسیار کمتر از روش های موجود و قابل دسترس در مطب دندانپزشکان می باشد ولی تأثیر این روش ها بسیار کمتر است؛ با توجه به اینکه غلظت مواد سفید کننده بسیار کمتر است. کیت های سفید کننده قابل عرضه در فروشگاه ها نیز به دو صورت قالب و



### هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک‌های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ‌گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه‌ها و انجمن‌های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده‌اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، با متنی ساده، برای هم میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سؤالات خود را به آدرس انجمن IAMA، P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره: 281-773-3900 انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

### دکتر شاهین شیرزادی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان  
مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس  
tx@iama.org

بیش از حد سفید کردن دندان‌ها باعث ایجاد زمینه رنگ آبی بر روی دندان و نیز باعث صدمه دیدن مینای دندان می‌شود. مینای دندان حالت گچی پیدا می‌کند. برای جلوگیری از هر گونه صدمه و زیان به دندان‌ها و لثه‌ها، از تکرار بیش از حد مراحل استفاده خودداری کنید.

مورد توجه قرار دهید: همیشه با دندانپزشک خود قبل از استفاده از هرگونه مواد سفیدکننده مشورت کنید تا نکات ایمنی را برای جلوگیری از صدمه به دندان‌ها و لثه‌ها مورد توجه قرار دهید. نتیجه و درجه سفیدی دندان‌ها در افراد مختلف، متفاوت است.

مواد سفیدکننده دندان‌ها، انواع لکه‌های موجود بر روی دندان‌ها را از بین نمی‌برد. بطور کلی دندان‌ها با زمینه رنگ زرد نتیجه بسیار بهتری در مقایسه با دندان‌های با زمینه رنگ قهوه‌ای و خاکستری دارند. اگر دندان‌های شما به نوشیدنی‌های سرد و مواد سفیدکننده حساسیت دارد، باید با دندانپزشک خود مشورت کرده و از او کمک بخواهید.

بیش از حد سفید کردن دندان‌ها باعث ایجاد زمینه رنگ آبی بر روی دندان و نیز باعث صدمه دیدن مینای دندان می‌شود. مینای دندان حالت گچی پیدا می‌کند. برای جلوگیری از هر گونه صدمه و زیان به دندان‌ها و لثه‌ها، قبل از استفاده از هرگونه محصول موجود در بازار، دستورالعمل آن را به دقت مطالعه کرده و از تکرار بیش از حد مراحل استفاده خودداری کنید. علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب آگاهی بیشتر در این زمینه به سایت اینترنتی زیر مراجعه کنند.

www.teethwhiteningreviews.com

کاملاً به اندازه دهان نبوده و باعث می‌شود که ژل درون این قالب‌ها، لثه‌ها را حساس کرده و گاهی بسوزاند. بعضی از این قالب‌ها با سیستم نوری که باعث فعال شدن و تشدید اثر ژل بر روی دندان‌ها می‌شود، می‌آیند.

### خمیر دندان‌های سفیدکننده:

بر اساس گزارش‌های منتشر شده توسط The Consumer Guide to Dentistry، همه خمیردندان‌های موجود در بازار، لکه و مواد مضر را از سطح دندان جدا کرده و از بین می‌برند، ولی فقط تعداد کمی از این خمیردندان‌ها دارای مواد شیمیایی موثر برای سفید کردن دندان‌ها می‌باشند. براساس آمار منتشر شده توسط «انجمن دندانپزشکی آمریکا»، خمیر دندان‌های حاوی مواد شیمیایی برای سفید کردن دندان‌ها، تنها به عنوان یک ماده کمکی استفاده می‌شوند و بطور موثر قادر به سفید کردن دندان‌ها نیستند.

نتیجه گیری:

روش‌های موجود و قابل استفاده در مطب دندانپزشکان از نظر هزینه بالاتر است ولی بطور کلی روش‌هایی موثر و طولانی مدت در یک محیط کنترل شده با کمترین ضرر می‌باشند.

اگر تصمیم به سفید کردن دندان‌های خود در آینده نزدیکی دارید، این نکات را