

لبخند خود را زیبا تر کنید

مریم ناگهی

خواهد شد. از طرفی اگر عاملی باعث شود که مینای دندان نازک شده یا حذف شود، به دلیل ظاهر شدن عاج در سطح دندان، رنگ دندان به سمت زرد متمایل خواهد شد. مثلا در افرادی که به طور مداوم محتویات معده و اسید معده آنها به دهانشان باز می‌گردد و این اسید باعث حذف مینا از روی دندان می‌شود.

مراقب باشید دندان هایتان ضربه نخورند

ضربه‌هایی که به دندان‌های شیری وارد می‌شوند ممکن است به جوانه زیرین دندان دائمی انتقال یافته و موجب تغییر رنگ در دندان دائمی رویش نیافته شوند. از طرفی ضربه وارد شده به دندان‌های دائمی رویش یافته هم ممکن است آنها را دچار تغییر رنگ کند. ضربه به دندان‌ها باعث ایجاد خونریزی در آنها شده و این خونریزی باعث رسوب یون‌های سولفید آهن در لوله‌های عاجی دندان می‌شود و رنگ دندان به رنگ آبی-سیاه تغییر می‌کند.

پیشگیری

عادت‌هایتان را تغییر دهید، مصرف عادت‌های سیگار و تنباکو و همچنین مصرف زیاد چای و قهوه را کنار بگذارید و بعد از خوردن مواد رنگی دهانتان را بشویید. حداقل روزی یک بار به شیوه درست مسواک بزنید. اما توجه کنید از مسواک‌های زبر استفاده نکنید و دندان‌هایتان را محکم مسواک نکنید چرا که این عوامل خود باعث تغییر رنگ دندان‌ها می‌شوند.

... و اما درمان

برای درمان تغییر رنگ‌های دندان‌های راه‌های متفاوتی وجود دارد که کاربرد هر کدام از این روش‌ها بسته به نوع و شدت تغییر رنگ متفاوت است. درباره تغییر رنگ‌های خارجی و سبک‌دندانی، استفاده از جرم‌گیری و برساز در مطب دندانپزشکی بسیار مفید و کاربردی است. اما اگر تغییر رنگ‌ها

دندان‌ها مرواریدهای بدن شناخته شده‌اند و در معیارهای زیبایی شناختی چهره انسان، سفیدی و درخشان بودن دندان‌ها، عامل مهم و تعیین‌کننده‌ای محسوب می‌شود. ممکن است سفیدی دندان‌ها درجات گوناگونی از بسیار سفید تا سفید متمایل به زرد داشته باشد، این طیف از رنگ دندان‌ها از نظر عموم پذیرفته و قابل قبول است. اما وجود تغییر رنگ‌هایی در زمینه‌هایی به غیر از سفید، به خصوص در دندان‌های پیشین افراد، ناراحت‌کننده و غیر قابل قبول است. عوامل گوناگونی در ایجاد تغییر رنگ‌های دندانی دخیل هستند. شاید بتوانیم با شناخت این عوامل، از ایجاد بعضی از آنها و در نتیجه تغییر رنگ‌های دندانی پیشگیری کنیم.

شده‌اند ممکن است در دندان‌هایشان تغییر رنگ‌هایی ایجاد شود. بعضی از عفونت‌ها در زنان باردار نیز می‌تواند بر روی جوانه دندان‌های جنین اثر منفی گذاشته و موجب تغییر رنگ آنها در آینده شود.

تاثیر داروها

بعضی از داروها می‌توانند در ساختمان دندان‌ها نفوذ کرده و به صورت داخلی و عمیق دندان‌ها را رنگ کنند. برای مثال تجویز و استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های تتراسیکلین و داکسی‌سیکلین در کودکان زیر هشت سال ممنوع است زیرا باعث تغییر رنگ در دندان‌های این کودکان می‌شود. و یا مثلا دهانشویه کلرهگزیدین نیز در صورت مصرف طولانی و مداوم می‌تواند رنگ دندان‌ها را تغییر دهد.

این قافله عمر

به ازای گذشت سال‌های طولانی، مینای دندان‌های ما به تدریج نازک شده و از روی دندان حذف می‌شود. لایه زیرین مینا که به دهان باز می‌شود عاج است. عاج لایه‌ای با ته رنگ زرد است و نیز به خاطر خلل و فرج زیاد روی آن، رنگدانه‌های زیادی بر آن رسوب می‌کند و به مرور این دندان‌ها دچار تیرگی می‌شوند.

پوسیدگی‌ها

پوسیدگی رنگ دندان‌ها را تغییر می‌دهد. پوسیدگی‌های اولیه به صورت لکه‌های سفید گچی رنگ روی دندان‌ها ظاهر می‌شوند اما به مرور زمان و با پیشرفت پوسیدگی، رنگ دندان‌ها در منطقه پوسیدگی قهوه‌ای یا سیاه

چای دوست دارید؟

آیا شما از گروه چای‌خورهای حرفه‌ای هستید؟ قهوه چطور؟ روزی چند لیوان؟ چای، قهوه و تمام خوراکی‌های رنگی از مهمترین تیرهایی هستند که هدف دندان‌ها را نشانه رفته‌اند و عامل موثر تغییر رنگ دندان‌ها هستند. نوشابه‌های رنگی، میوه‌ها و سبزی‌های رنگ دار مانند توت‌فرنگی، گیلاس، هویج و حتی سیب دندان‌ها را رنگ می‌کنند. اگر سفیدی دندان‌هایتان را می‌پسندید و دوست ندارید به این راحتی آنرا از دست بدهید، کمتر چای و قهوه بنوشید. بعد از خوردن خوراکی‌های رنگی هم دهانتان را آب بکشید.

امان از دست تنباکو

دست به جیب می‌بری، پاکت سیگار، یک نخ بلند و باریک، آتش می‌کنی، و دودش را می‌بلعی. خداحافظ سلامت، خداحافظ لثه‌های سالم من و خداحافظ دندان‌های سفید و زیبا. مصرف همه گروه‌های دخانیات اعم از سیگار، قلیان، پیپ و تنباکوی جویدنی دندان‌ها را تیره می‌کند.

وقتی دندان‌ها مریض می‌شوند

اگر در تشکیل و شکل‌گیری مینا و عاج دندان در دوران جنینی اختلالی اتفاق بیفتد، ممکن است مینا و یا عاج دچار تغییر شکل و تغییر رنگ شوند. بیماری‌های عمومی بدن و شرایط وابسته به آنها هم ممکن است در

رنگ دندان‌ها اثر بگذارد. مثلا بیماران که به دلیل سرطان در ناحیه سر و گردن رادیوتراپی یا شیمی‌درمانی





بلیچینگ

محافظت کند سپس ماده بلیچینگ روی دندانهای مورد نظر مالیده شده (معمولاً بیست دندان قدامی) و ماده با نور فعال می شود. دندانها سه بار و هر بار بسته به تیرگی رنگ دندانها ۸ تا ۱۲ دقیقه تحت نوردر طیف نور آبی با شدت ۱۲۰۰ وات قرار می گیرند. در انتها نیز مواد از روی دندان پاک شده و با نمونه قبل از کار مقایسه می شود. درجه سفیدشدگی حدود سه تا چهار درجه در هر بار سفید کردن متغیر می باشد.

دستورات بعد از کار:

اصولاً بیمار بعد از کار مختصری درد به خصوص نسبت به ترشی و شیرینی و سرما و گرما خواهد داشت ولی گذرا می باشد. بیمار نباید تا یک هفته از غذاهای حاوی رنگدانه مانند چای و نسکافه و ... استفاده کند.

دوام بلیچینگ:

دوام این کار از چند هفته تا مادام العمر گزارش شده است ولی متوسط بین ۲ تا ۵ سال دوام خواهد داشت. البته برگشت آن تدریجی می باشد.

ملاحظات:

حسن این روش محافظه کارانه بودن آن و عدم وجود کمترین تراش روی دندانها می باشد و شاید عیب آن نیز تقریباً غیر قابل پیش بینی بودن آن به میزان صد درصد و دوام ۱۰۰ درصد آن باشد.

بلیچینگ یا همان سفید کردن دندانهای بد رنگ یکی از تکنیک هائی است که از آن به عنوان تکنیک های محافظه کارانه یاد می شود. به این تکنیک بدین دلیل محافظه کارانه گفته می شود که در آن کمترین تراشی روی دندان هاصورت نمی گیرد و کمترین نسجی از روی دندان برداشته نمی شود.

بد رنگی ها از رنگ نارنجی و زرد شروع شده تا قهوه ای خیلی تیره وجود دارند. دلایل آنها نیز متفاوت می باشند معمولاً بد رنگی های خفیف بدلیل رژیم های غذایی حاوی رنگدانه، ژنتیک و مواد مشابه می باشند ولی رنگدانه ها قهوه ای تیره بیشتر به دلیل وجود فلئور بیش از حد در آب (که از آن به عنوان فلئوروزیس نام برده می شود) و نیز داروها (به خصوص تتراسایکلین اگر زیر هشت سالگی ایجاد شود) ایجاد می شود که این رنگدانه ها معمولاً به بلیچینگ خوب جواب نمی دهند و نیاز به درمانهای بیشتر به خصوص لمینیت دارند. بهترین دندانها برای بلیچینگ مواردی هستند که زردی یکنواخت و بدون رگه دارند. دندانهای رگه دار نیز بعد از بلیچینگ سفید می شوند ولی بعد از کار رگه در آنها باز مشخص خواهد بود. برای این دندانها لمینیت توصیه می شود

طریقه انجام کار:

ابتدا بیمار آماده شده و چشمهای وی توسط عینک مخصوص محافظت می شود. مواد مخصوص روی دندانهای لثه مالیده شده تا لثه را از مواد بلیچینگ

داخلی و ساختمان دندان اتفاق افتاده باشد، روش بلیچینگ (سفید کردن دندان ها) و یا در مواردی روکش کردن دندان مطرح می شود. بلیچینگ ممکن است در داخل مطب دندانپزشکی انجام شود و یا مواد و قالب لازم برای آن بیمار تحویل داده شود تا شب در هنگام خواب از آن استفاده کرده و به مرور زمان رنگ دندان ها روشن تر شود.

ضرورت جرم گیری

ضرورت انجام جرم گیری با توجه به مضرات تجمع میکروب ها و تشکیل پلاک ها در دهان اجتناب ناپذیر است، چرا که جرم نه تنها بافت لثه را از بین می برد، بلکه موجب پوسیدگی دندان نیز می شود. با تخریب هر چه بیشتر بافت لثه، موجب لق شدن دندان ها گردیده که در نهایت راهی جز کشیدن دندان را برای بیمار باقی نخواهد گذاشت. اما جرم گیری باید حتماً به وسیله فرد آموزش دیده انجام شود تا از آسیب های احتمالی به مینای دندان جلوگیری شود. از طرفی انجام جرم گیری باید به توصیه دندانپزشک و در حد تعادل صورت گیرد، چرا که جرم گیری بیش از حد رنگ دندان ها را به آبی متمایل می نماید. دندانپزشکان انجام جرم گیری را هر ۶ ماه توصیه می کنند. اما رعایت بهداشت دهان و دندان (استفاده منظم از مسواک و نخ دندان) نقش بسیار مهمی در عدم تجمع جرم و به خصوص تغییر رنگ دندان ها ایفا می کند. استفاده از خمیردندان هایی که به ضد جرم معروف هستند اگرچه در کوتاه مدت ممکن است مفید باشد و رنگ دندان ها را سفید نماید، اما در طولانی مدت به علت وجود مواد ساینده در آن ها روی دندان ها خراش ایجاد کرده و زمینه را جهت رسوب املاح بزاق و تجمع میکروب ها و تشکیل پلاک فراهم می کند.

