

تبييض الاسنان ..مجلة رقيقة

أسنانك البيضاء هى سر جمال ابتسامتك , و حرصا من ادارة [موقع رقيقة](#) نقدم لك أفضل الطرق لـ **تبييض الاسنان** منها الطبيعى الذى لا يحتاج الى استخدام اى مركبات طبية و منها ما يحتاج الى طبيب , و لك أن تختارى الطريقة التى تناسبك , و لكى تحصلى على النتيجة المطلوبة عليكِ اولا معرفة اسباب تغير لون أسنانك ثم التخلص من السبب و استخدام احدى طرق **تبييض الاسنان** التى سنذكرها لك فى هذا الموضوع ...فتابعى معنا الى نهاية الموضوع....



ما هى أسباب تغير لون أسنانك ؟

كلنا يبحث عن علاج لتبييض الاسنان و ينفق الكثير من المال فى شراء المستحضرات الطبية و استخدام الوصفات الطبيعية و لكن لا يصل الى النتيجة المطلوبة ثم يلقي اللوم على هذه المستحضرات و الاعشاب , و لكننا نختلف عن الاخرين فى أننا نقدم لك طرق معرفة الاسباب و قد يكفى ازالة السبب فى تبييض الاسنان , و الاسباب تتعدد و لكن أشهرها ما يلى:

1. **التدخين** : هو أحد أهم و أشهر الاسباب التى تغير لون الاسنان بسبب تفاعل مادة النيكوتين الموجودة فى المعسل و السجائر مع سطح الاسنان.
2. **تسوس الاسنان** : كثرة تناول الحلويات و الاهمال فى تنظيف الاسنان بانتظام يعرضك الى الإصابة بـ تسوس الاسنان و بالتالى تفقد اسنانك لونها الابيض الجميل و قد يؤدي التسوس الى تآكل الاسنان ايضاً.
3. **المشروبات ذات اللون الداكن** : مثل المشروبات الغازية , الشاي و القهوة فهى تعمل على تغيير لون الاسنان الى لون داكن او غامق.
4. **بعض المضادات الحيوية** : و خصوصا فى سن الطفولة.

5. **استخدام غسول الفم** الذى يحتوى على مادة الهيكساتيدين فهذه المادة تحول اسنانك الى لون غامق.

6. **الاصابة المباشرة** : مثل الوقوع او التعرض لاصابة مباشرة على الاسنان تؤدي الى تلف عصب الاسنان و بالتالى تغير لونها.

بعد أن تعرفتى على اسباب تغير لون الاسنان , نأتى للجزء الذى تبحثين عنه و هو كيفية **تبييض الاسنان** و التى ستشمل طرق **تبييض الاسنان في البيت** بالخلطات الطبيعية ثم الطرق الطبية.

تبييض الاسنان في البيت:

هناك عدة خلطات طبيعية تستخدم لـ **تبييض الاسنان طبيعيا** دون الحاجة الى استخدام اى مستحضرات طبية و نتائج هذه الخلطات ممتازة كما أنها سهلة التحضير و لا تكلفك مالا كثيرا و اليوم نأتيك بافضل هذه الخلطات و منا ما يلى:

تبييض الاسنان بقشر الموز :



يمكنك الان الاستفادة من قشر الموز , بدلا من القمامة يمكنك استخدامه فى **تبييض** أسنانك فهو يحتوى على عناصر مفيدة جدا للاسنان و هى المنجنيز , الماغنسيوم و البوتاسيوم و هذه الطريقة فعالة جدا و تخلصك من اللون الداكن فى اسنانك و تعيد اليك البياض الناصع و الابتسامة الجميلة , فقط قومى بالخطوات الاتيه:

1. استخدمى قشر الموز الاصفر الذى لا يحتوى على بقع سوداء.
2. قومى بتمرير الجزء الداخلى من القشر على اسنانك كأنك تستخدمين الفرشاة.
3. اتركى آثار قشر الموز على أسنانك لمدة 10 دقائق.

4. استخدمى فرشاة الاسنان و تكون جافة فى حركة دائرية لمدة 3 دقائق.
5. يفضل ان تبقى شفتيك بعيدا عن أسنانك خلال القيام بهذه العملية.
6. استمرى على هذه الطريقة لمدة اسبوعين و بعدها ستشعرين بالفارق.

تبيض الاسنان بالليمون:



تتكون هذه الوصفة من **عصير الليمون الطازج و بيكربونات الصوديوم** و كما تعودنا فى موقع رقيقة نقدم لك الطرق الفعالة سهلة التحضير بأقل تكلفة ممكنة و بنتائج فعالة ان شاء الله , نعود لطريقة تحضير و استخدام الليمون فى **تبيض الاسنان** فقط قومى بالخطوات الاتية:

1. قومى باحضار وعاء صغير و ضعى فيه ملعقة من بيكربونات الصوديوم و بعض من عصير الليمون الطازج.
2. امزجى هذه المكونات جيدا حتى تظهر فقاعات.
3. اغمسى قطعة قطن فى الوعاء ثم مرريها على أسنانك لمدة دقيقة واحدة.
4. قومى بتنظيف أسنانك جيدا باستخدام الفرشاة ثم استخدمى الماء لازالة ما يبقى من اثر فى فمك.

تبيض الاسنان بالليمون و الملح:



يمكنك استخدام عصير الليمون بعد اضافة قليل من الملح عليه فى المضمضة و تركه على أسنانك لمدة قصيرة , هذا يساعدك فى تبيض الاسنان.

تبيض الاسنان بقشر الليمون و البرتقال:

استخدمى الجزء الداخلى من قشر الليمون او البرتقال فى فرك أسنانك من الداخل.

تبيض الاسنان بالماء و الصودا:

ضعى مقدار صغير من بيكربونات الصودا على نصف كوب ماء ثم تمضمضى بها , يساعدك ذلك فى ازالة اللون الاصفر الموجود على أسنانك و يوفر لك علاج لألم الاسنان.

تبيض الاسنان بعسل النحل:

ضعى عسل نحل مع بعض من معجون الاسنان على فرشاة أسنانك كل فترة , فالعسل مفيد جدا للجسم و الاسنان.

السواك:



السواك سُنة عن النبي صلى الله عليه و سلم "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب " و قد ثبت علميا ان للسواك فوائد طبية كثيرة للاسنان و الفم فهو يحتوى على مواد مضادة للجراثيم و مطهرة للفم و قد ثبت عن النبي ايضا تمرير السواك على اللسان فهو الجزء المناسب لنمو الجراثيم , كما ان السواك -على عكس الفرشاة- لا يحتاج الى معجون اسنان فهو ذاتى التنظيف.

ما هى الطرق الطبية التى تستخدم فى تبيض الاسنان ؟



يستخدم الاطباء عدة طرق فى عملية تبيض الاسنان منها استخدام مادة تسمى الجير الطبى , و كذلك استخدام الليزر.

برعاية مجلة رقيقة

rqeeqa.com