طبيب يشرح فوائد و أضرار وسائل تبييض الأسنان المنزلية

تعتبر التغيرات اللونية الطارئة على الأسنان أمراً طبيعياً ، بسبب تناول مشروبات معينة مثل القهوة والشاي، بالإضافة إلى التدخين.

وقال البروفيسور كريستوف بنز إن هناك العديد من الوصفات المنزلية، التي تعد بالتخلص من التغيرات اللونية الطارئة واستعادة اللون الأبيض الناصع للأسنان مثل مسحوق الخبز والملح وعصير الليمون وأوراق المريمية، مشيرا إلى أن بعض هذه الوسائل يمتاز بفاعلية محدودة، في حين أن البعض الآخر يعتبر ضاراً.

وأوضح رئيس الجمعية الألمانية لطب الأسنان أن مسحوق الخبز له تأثير تبييض خفيف، محذرا من أن الإفراط في استخدامه يتسبب في تآكل المينا.

كما حذر من استخدام المواد الحمضية كالليمون أو الفراولة المهروسة لتبييض الأسنان؛ نظرا لأن الحمض يُلحق ضررا بالمينا. وأشار بنز إلى أن المضمضة بزيت جوز الهند لم يتم إثبات فعاليتها حتى الآن.

ومن جانبه قال طبيب الأسنان ديرك كروب، الرئيس التنفيذي لمبادرة "Dente Pro" الألمانية المعنية بحماية الأسنان، إن شرائط التبييض ومعاجين تبييض الأسنان تشتمل على مادة "بيروكسيد الهيدروجين"، التي تعمل على تبييض الأسنان، غير أن فعالية هذه المستحضرات محدودة؛ نظرا لأنها تحتوي على نسبة ضئيلة من مادة "بيروكسيد الهيدروجين" تقدر بـ 0.1% وفقا للتشريعات القانونية.

وأضاف كروب أنه لم يتم إثبات فعالية مصابيح LED أو الأشعة فوق البنفسجية حتى الآن.

ولاستعادة اللون الأبيض للأسنان، أوصى كروب بإجراء تنظيف احترافي على يد طبيب أسنان بمعدل مرتين في العام في البداية؛ حيث يتم التخلص من الأوساخ والترسبات الجيرية المتراكمة على الأسنان، مما يجعل الأسنان تبدو بلون فاتح بعض الشيء.

وبعد ذلك، يمكن إجراء تبييض للأسنان على يد طبيب الأسنان، والذي يسمح له باستخدام مادة التبييض "بيروكسيد الهيدروجين" بنسبة تركيز أعلى تتراوح بين 0.1 و6%.