

# بلایی که نمک سر دندان می آورد

9 مرداد 1403

مصرف برخی خوراکی‌ها مثل گوجه فرنگی، سس سرکه بالزامیک، توت فرنگی، بعضی ادویه‌ها مثل ادویه کاری می‌تواند به مرور زمان منجر به تغییر رنگ دندان‌ها از سفید به زرد شود.

**پروانه بندپی:** تغییر رنگ دندان‌ها و زرد شدن آنها اتفاقی است که برای خیلی‌ها رخ می‌دهد و اگر دلایل آن را بدانیم، بهتر می‌توانیم از دندان‌های سفید و زیبای خود مراقبت کنیم. خیلی از اوقات بازگرداندن سفیدی دندان‌ها دیگر به آسانی و با ابزارهای در دسترس امکان‌پذیر نیست و باید هزینه زیادی کرد تا شاید سفیدی به دندان‌های ما برگردد.

زرد شدن دندان‌ها دلایل متعددی دارد؛ جرم گرفتن دندان‌ها، نوع غذاهای مصرفی، مصرف نوشیدنی‌های حاوی رنگدانه مثل چای و قهوه، نازک شدن مینای دندان، ضربه خوردن به دندان، دندان‌قروچه، افزایش سن، ژنتیک و وراثت، مصرف برخی داروها مثل آنتی‌بیوتیک‌ها، سیگار کشیدن، مصرف بی‌رویه فلوراید‌ها و ابتلا به برخی بیماری‌ها مثل اختلالات کبدی و بیماری‌های متابولیک از جمله دلایل تغییر رنگ دندان‌ها هستند.

شاید ندانید اما حتی مصرف برخی خوراکی‌ها مثل گوجه فرنگی، سس سرکه بالزامیک، توت فرنگی، بعضی ادویه‌ها مثل ادویه کاری می‌تواند به مرور زمان منجر به تغییر رنگ دندان‌ها از سفید به زرد شود. رنگی که می‌تواند اعتماد به نفس فرد را کاهش دهد.