

# نوشیدنی و غذاهایی که دندان ها را زرد و لکه دار می کنند

19 مرداد 1403

دندان ها نقش بسزایی در زیبایی چهره دارند و لبخند شما بسیار مورد توجه قرار می گیرد، از این رو بهتر است عواملی که باعث زردی دندان می شوند را بشناسید.

به گزارش ایسکانیوز، لبخند یکی از اولین چیزهایی است که مورد توجه قرار می گیرد؛ اما اگر دندان های شما آن طور که می خواهید سفید نباشد؛ احتمالاً کمتر بخندید. اگر چه راه های زیادی برای سفید کردن دندان ها وجود دارد؛ اما برخی از کارهایی که روزانه انجام می دهید ممکن است باعث شود که سفیدی دندان هایتان کم شود که در این قسمت آنها را معرفی خواهیم کرد.

## نوشیدن آب گازدار

ترک نوشیدنی های گاز دار و شیرین لطفی است که در حق دندانهای تان می کنید؛ اما اگر بخواهید آن ها را با آب گازدار جایگزین کنید؛ باز هم تاثیر منفی اش را خواهد گذاشت. کربنات اسید که در آب های گاز دار هست شاید به طور جدی به دندان هایتان آسیب نرساند اما اگر این نوشیدنی طعم دار باشد؛ به خاطر اسیدیته بالای مواد افزودنی موجود در آن می تواند باعث پوسیدگی مینای دندان شود.

## استفاده از سس سویا بر روی غذا

اگرچه سس سویا بسیار خوشمزه است و طعم غذا را بهتر می کند؛ اما دندان ها را به مرور زمان زرد خواهد کرد. سس سویا هم درست مثل هر ماده غذایی رنگی دیگری می تواند دندان های شما را لکه دار کند و اثر خمیر دندان سفید کننده را نیز کاهش خواهد داد.

## استفاده از نوشیدنی های داغ

قطعا هیچ چیز بهتر از یک فنجان قهوه داغ در صبح؛ نمی تواند انرژی شما را افزایش دهد و از آن لذت ببرید؛ اما از طرفی هم دندان هایتان را به مرور کدر خواهد کرد و رنگ آن را تغییر می دهد. چای، قهوه و سایر نوشیدنی هایی که دارای رنگدانه های زیادی هستند؛ به مرور دندان های تان را لکه دار می کند که اگر آن ها را گرم بنوشید؛ مینای دندان تان را نیز بیشتر مستعد لکه دار شدن خواهند کرد؛ حتی ممکن است منجر به ایجاد ترک های ریز در دندان شود و آن ها را حساس تر کند.

## استفاده از دهانشویه های اشتباه و نامناسب

اگر چه استفاده از دهانشویه باعث تازه و خوشبو شدن تنفس شما برای طولانی مدت خواهد شد؛ اما استفاده از دهانشویه های حاوی مواد شیمیایی خشن ممکن است روی کم شدن درخشندگی و سفیدی دندان ها و لبخندتان تاثیرگذار باشد. برای مثال دهانشویه هایی که برای درمان بیماری های لته استفاده می شوند؛ اغلب حاوی کلرهگزیدین گلوکونات هستند که می تواند باعث ایجاد لکه هایی بر روی دندان ها شود که هرگز بدون توصیه و تجویز دندانپزشک نباید از آن استفاده کنید.



## سفت و محکم مسواک زدن

با اینکه مسواک زدن و کشیدن نخ دندان برای حفظ سلامت دندان ها و داشتن لبخندی زیبا بسیار مهم است؛ اما اگر خیلی سفت و سخت مسواک بزنید ممکن است به مرور زمان؛ مینای دندان شما دچار فرسایش شود که احتمالاً دندان ها را حساس تر کرده و خطر پوسیدگی را تا حد زیادی افزایش خواهد داد.

## نوشیدن آب به اندازه کافی

هیدراته ماندن؛ یکی از بهترین کار هایی است که می توانید برای سلامت کلی بدن خود انجام دهید. نوشیدن آب کافی در طول روز می تواند به سلامت دندان ها و سفیدی لبخند شما کمک کند. آب مواد لکه دار باقی مانده روی دندان ها را می شوید و آن را برای مدت طولانی تری سفید نگه خواهد داشت.