

نوشیدنی و غذاهایی که دندان‌ها را زرد و لکه‌دار می‌کنند

دندان‌ها نقش بسزایی در زیبایی چهره دارند و لبخند شما بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد، از این رو بهتر است عواملی که باعث زردی دندان می‌شوند را بشناسید.

به گزارش ایسکانیوز، لبخند یکی از اولین چیزهایی است که مورد توجه قرار می‌گیرد؛ اما اگر دندان‌های شما آن‌طور که می‌خواهید سفید نباشد؛ احتمالاً کمتر بخندید. اگر چه راه‌های زیادی برای سفید کردن دندان‌ها وجود دارد؛ اما برخی از کارهایی که روزانه انجام می‌دهید ممکن است باعث شود که سفیدی دندان‌هایتان کم شود که در این قسمت آنها را معرفی خواهیم کرد.

نوشیدن آب گازدار

ترک نوشیدنی‌های گازدار و شیرین لطفی است که در حق دندان‌های‌تان می‌کنید؛ اما اگر بخواهید آن‌ها را با آب گازدار جایگزین کنید؛ باز هم تاثیر منفی‌اش را خواهد گذاشت. کربنات اسید که در آب‌های گازدار هست شاید به‌طور جدی به دندان‌هایتان آسیب نرساند اما اگر این نوشیدنی طعم‌دار باشد؛ به خاطر اسیدیته بالای مواد افزودنی موجود در آن می‌تواند باعث پوسیدگی مینای دندان شود.

استفاده از سس سویا بر روی غذا

اگرچه سس سویا بسیار خوشمزه است و طعم غذا را بهتر می‌کند؛ اما دندان‌ها را به مرور زمان زرد خواهد کرد. سس سویا هم درست مثل هر ماده غذایی رنگی دیگری می‌تواند دندان‌های شما را لکه‌دار کند و اثر خمیر دندان سفیدکننده را نیز کاهش خواهد داد.

استفاده از نوشیدنی‌های داغ

قطعا هیچ چیز بهتر از یک فنجان قهوه داغ در صبح؛ نمی‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و از آن لذت ببرید؛ اما از طرفی هم دندان‌هایتان را به مرور کدر خواهد کرد و رنگ آن را تغییر می‌دهد. چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌هایی که دارای رنگدانه‌های زیادی هستند؛ به مرور دندان‌های‌تان را لکه‌دار می‌کند که اگر آن‌ها 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 لثه 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.

ننوشیدن 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.