

۹ غذایی که می‌تواند باعث ایجاد لک بر روی دندان شود

چگونه از ایجاد لک بر روی دندان پیشگیری کنیم؟



برخی از مواقع ممکن است لک‌های زیادی بر روی دندان وجود داشته باشد. اصلا مهم نیست در طول روز چقدر مسواک می‌زنید، این لک‌ها به نظر از بین نمی‌روند. حتما می‌دانید که موادی همچون قهوه، نوشابه، توت‌ها، سس سویا، سرکه بالزامیک می‌توانند رنگ دندان‌های شما را تغییر دهند اما این مواد تنها مقصر اصلی این ماجرا نیستند. در این مقاله قصد داریم نه مورد از موادی را معرفی کنیم که باعث ایجاد لک بر روی دندان می‌شوند و رنگ آن را تغییر می‌دهند.

1. لیموناد:

لیموناد در روزهای گرم تابستان جزو نوشیدنی‌هایی است که طرفداران زیادی دارد. اما باید بدانید که اسید و شکر موجود در آن می‌تواند لبخند زیبای شما را خراب کند. اسیددیده موجود در لیموناد می‌تواند به طور واقعی مینای دندان را ساییده یا از بین ببرد. زمانی که مینای دندان از بین برود یا ساییده شود، لایه بعدی دندان به نام عاج مورد استفاده قرار می‌گیرد. این لایه به صورت طبیعی زرد رنگ است.

2. نوشیدنی‌های ورزشی:

در حالیکه نوشیدنی‌های ورزشی گیتورید رنگ بسیار کمتری نسبت به چای یا قهوه دارد اما باز هم می‌تواند باعث تغییر رنگ دندان شود. سطح شکر بالا در این نوشیدنی‌ها باعث می‌شود باکتری‌های مختلفی در سطح دندان رشد کند. این موضوع نه تنها می‌تواند باعث ایجاد لکه در دندان شود بلکه باعث خراب شدن دندان‌ها نیز می‌شود.

3. شراب سفید:

در حالیکه شراب قرمز اثرات منفی زیادی دارد اما شراب سفید نیز می‌تواند در صورت مصرف با غذاهای خاص باعث تغییر رنگ دندان شود. به عنوان مثال اگر این ماده با سس گوجه فرنگی و پاستا مصرف شود می‌تواند شرایط را برای ایجاد لک بر روی دندان و تغییر رنگ آن فراهم نماید.

4. نوشیدنی‌های سبز و اسموتی‌ها:

آب میوه‌ها و اسموتی‌ها برای سلامت بدن شما مفیدند اما بسته به ترکیب آن با مواد غذایی دیگر می‌توانند سلامت دندان‌های شما را به خطر بیندازند. به عنوان یک قانون کلی باید به خاطر داشته باشید که هر چیزی که بر روی لباس بریزد و شستشوی آن سخت باشد می‌تواند بر روی دندان نیز چنین اثری داشته باشد. اسموتی‌ها معمولاً از توت‌ها و سبزیجاتی تهیه می‌شوند که باعث تغییر رنگ دندان خواهد شد. خبر خوب این است که شما می‌توانید از این نوشیدنی‌ها و اسموتی‌ها استفاده کنید. برای اینکه بتوانید جلوی تغییر رنگ دندان را بگیرید، از یک نی برای نوشیدن این مواد استفاده کنید.

5. چای سبز:

چای سیاه یا قهوه‌ای اغلب باعث زرد یا خاکستری شدن دندان‌ها می‌شود اما باید بدانید که چای سبز نیز می‌تواند همین اثر را داشته باشد. سی دقیقه بعد از مصرف چای سبز دندان‌های خود را مسواک بزنید.

6. شربت سرفه:

اینگونه شربت‌ها علاوه بر طعم تلخی که دارند می‌توانند اثرات بدی بر روی دندان داشته باشند. شربت‌های سرفه رنگی معمولاً پر از شکر هستند و همین امر موجب خرابی

دندان‌ها می‌شود. اگر به طور مداوم از این داروها استفاده کنید، امکان ایجاد لک بر روی دندان بسیار زیاد خواهد بود.

7. استخر:

این خبر برای افرادی که علاقه مند شنا هستند اصلاً خبر خوبی نیست. زمانی که شنا می‌کنید، زمان زیادی دهان خود را باز می‌کنید و همین امر موجب می‌شود آب استخر وارد دهان شود. مواد شیمیایی که در استخرها وجود دارد می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های قهوه‌ای رنگ بر روی دندان گردد. فقط به خاطر داشته باشید این موضوع زمانی رخ می‌دهد که در هفته بیش‌تر از ۶ ساعت در استخر شنا کنید که این موضوع در روزهای گرم تابستان دور از انتظار نیست.

8. صدمات ناشی از ضربه:

دندان شکسته یا ترک خورده، می‌تواند درد بسیاری به همراه داشته باشد. اما اگر ورزشکار هستید یا در اثر سانحه‌ای به دندان‌هایتان آسیب وارد شده است، لبخند زیبایی نخواهید داشت. زمانی که به دندان آسیب وارد شود، عصب آن شروع به مردن می‌کند و همین امر نیز موجب تغییر رنگ دندان خواهد شد.

9. مصرف داروهای خاص:

H سیب‌ها تنها مقصر اصلی برای ایجاد لکه بر روی دندان نیستند. مصرف برخی از داروها در طول دوره زمانی خاص مانند شیمی‌درمانی یا پرتو درمانی، می‌تواند جریان خون به دندان را تغییر دهد و باعث عوض شدن رنگ دندان شود.

PERFECT INFORMATION