

16 Μαρτίου 2018

Κίτρινα δόντια: Αντιμετώπιση στο σπίτι με έξυπνες και απλές λύσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι φυσικό τα δόντια ενός ατόμου να γίνονται λιγότερο λευκά καθώς μεγαλώνει σε ηλικία. Πολλοί αναζητούν σπιτικές θεραπείες, για να προσπαθήσουν να απαλλαγούν από τα κίτρινα δόντια. Αλλά ποιες θεραπείες είναι πιο αποτελεσματικές;

Αυτό το άρθρο διερευνά το πώς να απαλλαγείτε από τα κίτρινα δόντια και εξετάζει 11 δοκιμασμένες λύσεις, για να δοκιμάσετε στο σπίτι. Περιλαμβάνουμε

επίσης τις επιστημονικές μελέτες που υποστηρίζουν κάθε μία από αυτές τις θεραπείες.

Γιατί κιτρινίζουν τα δόντια;

Καθώς ένα άτομο γερνάει, το λευκό σμάλτο στα δόντια του φθείρεται. Όταν συμβεί αυτό, ο υποκείμενος ασβεστοποιημένος ιστός αρχίζει να φαίνεται εξωτερικά. Αυτός ο ιστός ονομάζεται οδοντίνη και έχει κιτρινωπό χρώμα.

Τα δόντια μπορούν να γίνουν κίτρινα για τους εξής λόγους:

χημικές ενώσεις που κηλιδώνουν την επιφάνεια των δοντιών

συσσώρευση πλακών (δίνει κίτρινη απόχρωση)

φθορά στο σμάλτο και ανάδειξη της υποκείμενης οδοντίνης

Η τελευταία αιτία είναι δύσκολο να αποφευχθεί, καθώς αποτελεί φυσικό μέρος της διαδικασίας γήρανσης.

Ωστόσο, η κιτρινωπή απόχρωση μπορεί να μειωθεί αποφεύγοντας:

καφέ

κόκκινο κρασί

παντζάρια

βατόμουρα

κάπνισμα

Η συσσώρευση πλακών μπορεί να μειωθεί:

αποφεύγοντας τα ζαχαρούχα ποτά και τρόφιμα, ή τις υψηλές ποσότητες υδατανθράκων

με τακτικό βούρτσισμα των δοντιών

με επιπρόσθετη χρήση στοματικού διαλύματος

11 λύσεις για να απαλλαγείτε από τα κίτρινα δόντια

Εδώ είναι 11 τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν στο να απαλλαγείτε από τα κίτρινα δόντια με σπιτικές μεθόδους. Αυτές είναι μια εναλλακτική λύση για τις επιλογές λεύκανσης δοντιών που μπορεί να προσφέρει ένας οδοντίατρος.

1. Τακτικό βούρτσισμα

Αυτό είναι σημαντικό όταν καταναλώνετε τρόφιμα ή ποτά που μπορεί να αποχρωματίσουν τα δόντια, όπως:

κόκκινο κρασί

καφές

βατόμουρα

παντζάρια

Εδώ είναι μερικές συμβουλές για το σωστό βούρτσισμα των δοντιών:

βουρτσίστε τα δόντια σας 2-3 φορές την ημέρα
βουρτσίζετε τα δόντια σας για 2-3 λεπτά τη φορά
φροντίστε να βουρτσίζετε κάθε επιφάνεια κάθε δοντιού ξεχωριστά
κάντε κυκλικές κινήσεις κατά το βούρτσισμα
αποφύγετε να βουρτσίζετε τα ούλα ή να τα βουρτσίζετε πολύ απαλά
βεβαιωθείτε ότι βουρτσίζετε καλά και τα δόντια που βρίσκονται στο πίσω μέρος της οδοντοστοιχίας

2. Λευκαντική οδοντόκρεμα

Μπορεί να μειώσει το κιτρίνισμα των δοντιών και να βελτιώσει την λευκότητα. Αυτά τα προϊόντα περιέχουν ισχυρότερα συστατικά από την κανονική οδοντόκρεμα, βοηθώντας στην απομάκρυνση δύσκολων κηλίδων από τροφές.

Η λευκαντική οδοντόκρεμα δεν περιέχει καθεαυτή λευκαντική ουσία, αλλά μπορεί να περιέχει μικρή ποσότητα υπεροξειδίου του καρβαμιδίου, ή υπεροξειδίου του υδρογόνου. Αυτές οι χημικές ουσίες βοηθούν στο να μειωθεί η απόχρωση στα κίτρινα δόντια.

Σύμφωνα με μια μελέτη του 2014, η λευκαντική οδοντόκρεμα συνήθως “φωτίζει” το χρώμα των δοντιών κατά 1-2 επίπεδα απόχρωσης.

3. Μασελάκια με λευκαντική ουσία

Ορισμένοι οδοντίατροι προσφέρουν λεύκανση δοντιών με ειδικά μασελάκια, αλλά πολλά προϊόντα είναι επίσης διαθέσιμα στα φαρμακεία ακόμα και χωρίς ιατρική συνταγή. Τα μασελάκια με λευκαντικό δοντιών μπορούν να “φωτίσουν” το χρώμα των δοντιών κατά 1-2 επίπεδα απόχρωσης.

Η ουσία που μπαίνει στο μασελάκι περιέχει μια γέλη (τζελ) λεύκανσης και φοριέται για 2-4 ώρες την ημέρα, ή κατά τη διάρκεια του ύπνου. Είναι σημαντικό να αναζητήσετε προϊόντα που περιέχουν 10% υπεροξείδιο του καρβαμιδίου. Αυτά συνιστώνται ως ασφαλή από την Αμερικανική Οδοντιατρική Ένωση (ADA).

4. Λευκαντική επικολλητική ταινία

Οι λωρίδες λεύκανσης αφήνουν ένα λεπτό στρώμα γέλης (τζελ) υπεροξειδίου σε πλαστικές ταινίες. Αυτές διαμορφώνονται έτσι ώστε να εφαρμόζουν στην επιφάνεια των δοντιών.

Υπάρχει μια σειρά λευκαντικών ταινιών διαθέσιμες και οι οδηγίες τους διαφέρουν.

Οι περισσότερες αναφέρουν, ότι πρέπει να εφαρμόζονται δύο φορές την ημέρα για 30 λεπτά.

Οι ταινίες αυτές μπορούν να “φωτίσουν” τα δόντια κατά 1-2 επίπεδα απόχρωσης. Τούτου λεχθέντος, μια μελέτη του 2016 σημειώνει ότι δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι οι λευκαντικές ταινίες είναι πιο αποτελεσματικές από προϊόντα που περιέχουν 10% υπεροξειδίο του καρβαμιδίου, τα οποία συνιστώνται από την ADA.

5. Λευκαντικά στοματικά διαλύματα

Αυτά είναι ένας ακόμα τρόπος, για να απαλλαγείτε από τα κίτρινα δόντια. Περιέχουν ουσίες οξυγόνου όπως το υπεροξειδίο του υδρογόνου. Αυτές αντιδρούν με τις ενώσεις που χρωματίζουν τα δόντια και τις “αποκολλούν” από τα δόντια.

Χρησιμοποιώντας ένα στοματικό διάλυμα λεύκανσης δοντιών δύο φορές την ημέρα για 1 λεπτό κάθε φορά μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση κατά 1-2 επίπεδα απόχρωσης εντός 3 μηνών.

6. Ενεργός άνθρακας

Η οδοντόκρεμες που περιέχουν ενεργό άνθρακα μπορούν να συμβάλουν στην μείωση της κίτρινης απόχρωσης στα δόντια.

Μια επιστημονική αναθεώρηση του 2017 διαπίστωσε ότι οι οδοντόκρεμες με ξυλάνθρακα μπορεί να βοηθήσουν στην απομάκρυνση των εξωτερικών κηλίδων στα δόντια. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες σχετικά με την έκταση ή τον ρυθμό απομάκρυνσης λεκέδων.

Οι οδοντόκρεμες με άνθρακα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή, καθώς μπορούν να προκαλέσουν χρώση. Ο ξυλάνθρακας μπορεί να είναι δύσκολο να αφαιρεθεί από τις ρωγμές των δοντιών και γύρω από τα σφραγίσματα.

7. Μαγειρική σόδα και υπεροξειδίο του υδρογόνου (οξυζενέ)

Η χρήση οδοντόκρεμας που περιέχει μαγειρική σόδα και υπεροξειδίο του υδρογόνου μπορεί να μειώσει τα κίτρινα δόντια. Είναι εφικτό να φτιάξετε μια δική σας πάστα στο σπίτι αναμειγνύοντας 1 κουταλιά της σούπας μαγειρική σόδα με 2 κουταλιές της σούπας υπεροξειδίο του υδρογόνου (οξυζενέ).

Μια μελέτη του 2012 διαπίστωσε ότι η χρήση οδοντόκρεμας που περιέχει μαγειρική σόδα και υπεροξείδιο του υδρογόνου μειώνει τους λεκέδες στα δόντια και βελτιώνει την λευκότητα.

8. Βιταμίνη C

Μια μελέτη του 2007 διαπίστωσε ότι η ανεπάρκεια βιταμίνης C μπορεί να επιδεινώσει την περιδοντίτιδα, η οποία είναι η συσσώρευση βακτηριδίων στα δόντια και τα ούλα. Αυτή η συσσώρευση συμβάλλει στον αποχρωματισμό τους.

Συνεπώς, η επάρκεια σε βιταμίνη C μπορεί να μειώσει τον αποχρωματισμό των δοντιών. Απαιτείται περισσότερη έρευνα για το κατά πόσο η κατανάλωση βιταμίνης C μπορεί να έχει και λευκαντική επίδραση στα ήδη κίτρινα δόντια.

9. Ένζυμα φρούτων

Όταν προστίθενται στην οδοντόκρεμα, ορισμένα ένζυμα φρούτων μπορούν να καταπολεμήσουν τον αποχρωματισμό τους.

Μια μελέτη του 2012 έδειξε ότι οδοντόκρεμα που περιέχει ένζυμο παπαΐνης (από το φρούτο παπάγια) και ένζυμο βρομελίνης (από τον ανανά) βοηθά στην απομάκρυνση των λεκέδων των δοντιών.

10. Μηλόξυδο

Όταν χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες, το μηλόξυδο μπορεί να μειώσει την χρώση στα κίτρινα δόντια και να βελτιώσει την λευκότητα.

Μια μελέτη του 2014 διαπίστωσε ότι το μηλόξυδο έχει λευκαντική επίδραση στα κίτρινα δόντια. Πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι αυτή ήταν μια μελέτη επάνω σε ζώα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το μηλόξυδο μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην επιφάνεια των δοντιών, εάν χρησιμοποιείται πολύ συχνά. Απαιτείται περισσότερη έρευνα για την του μηλόξυδου, ως μέσο λεύκανσης των δοντιών. Γι' αυτό και επιβάλλεται να χρησιμοποιείται με φειδώ και με προσοχή.

11. Καρυδέλαιο

Μια μελέτη του 2015 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα μπουκώματα με καρυδέλαιο μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό τρόπο για την μείωση της πλάκας στα δόντια. Καθώς η συσσώρευση πλάκας μπορεί να συμβάλει στο κιτρίνισμα των δοντιών, προκύπτει ότι το καρυδέλαιο μπορεί να μειώσει τον

αποχρωματισμό τους.

Ωστόσο, απαιτείται περισσότερη έρευνα για το καρυδέλαιο, για να διαπιστωθεί κατά πόσον μπορεί να βοηθήσει στην λεύκανση των δοντιών.

Πηγή: briefingnews.gr