

## إبتسامة بيضاء وأسنان صحية



يُمكن لأي شخص الحصول على أسنان بيضاء وصحية، من خلال اتباع بعض العادات اليومية السهلة جداً. فالإلتزام بهذه العادات يجعل أسنانك تنصح بالبياض ويساعد في الحفاظ على قوتها وصحتها.

### تنظيف الأسنان في الوقت الصحيح:

ينصح الأطباء حول العالم بضرورة تنظيف الأسنان بعد تناول كل وجبة، وذلك من أجل التخلص من بقايا الطعام التي يتم تناولها. ولكن هذه المهمة تُعتبر صعبة، خصوصاً في حال تناول الطعام خارج المنزل، وبالتالي ينصح الخبراء بالاهتمام بتنظيف الأسنان مرتين في اليوم على الأقل: مرّة بعد تناول الإفطار، ومرّة بعد الإنتهاء من تناول طعام العشاء. فتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون يمنع تسوّس الأسنان ويجعلها أقوى.

تجدر الإشارة إلى أنّ تنظيف الأسنان يجب أن لا يتم بعد تناول أطعمة حمضية مباشرة، بل يُفضّل الإنتظار نحو 30 إلى 40 دقيقة بعد تناول أطعمة ومشروبات حمضية من أجل تنظيف الأسنان. فتتنظيف الأسنان مباشرة بعد الأطعمة والمشروبات الحمضية كالكيوي والفراولة والليموناضة والمشروبات الغازية يسبب التلف لمينا الأسنان، وبالتالي يجب تجنب هذه الخطوة.

.. وبالشكل الصحيح:

يجب تنظيف الأسنان بشكل عمودي من الأعلى حتى الأسفل بحركات سريعة، ومن بعد ذلك يجب الإنتقال إلى الحركات الدائرية. ومن الأخطاء التي يتم ارتكابها عند تنظيف الأسنان، نسيان الجزء الخلفي منها، والذي يُعتبر أكثر جزء عرضةً لتراكم البكتيريا، وبالتالي حدوث التسوس فيها. لذا عند تنظيف الأسنان، يجب التأكد من أنّ الفرشاة وصلت إلى جميع الأجزاء، وأنّ لا تقل مدّة التنظيف عن دقيقتين وأن تتم باستخدام فرشاة مناسبة ومعجون أسنان غني بمادة الفلورايد الأساسية لصحة الأسنان. إضافة إلى ذلك، يُفترض أيضاً تنظيف الأسنان بخيط الأسنان ولو مرّة في اليوم. فخيط الأسنان مهم جداً للتخلص من بقايا الطعام العالقة بين الأسنان، حيث يصل إلى الأماكن التي لا يمكن للفرشاة الوصول إليها، ويساعد على منع الإصابة بالتسوس، ويحمي من التهاب اللثة أيضاً، لأنه يساعد على إزالة طبقة البلاك العالقة.

الجدير بالذكر أنّ خيط الأسنان يمنع حدوث رائحة الفم الكريهة بشكل كبير جداً.

الغذاء الصحي يلعب دوراً أيضاً في الحفاظ على الأسنان:

تلعب التغذية دوراً أيضاً في الحفاظ على صحة الأسنان وحمايتها من التسوس. فتناول الأطعمة الصحية يساعد على تخليص الأسنان من البكتيريا ويمنع تراكم البلاك. ومن أفضل الأطعمة التي تحافظ على الأسنان سليمة، نذكر ما يلي:

الحليب ومشتقاته: يحتوي الحليب ومشتقاته على الكالسيوم والفوسفور، أي العنصرين الأساسيين، من أجل تقوية صحة الأسنان ومنع إصابتها بالتسوس.

التفاح: يُعتبر التفاح من أفضل أنواع الفواكه التي تساعد على الحفاظ على الأسنان ومنع إصابتها بالتسوس.

الكرفس: يساعد الكرفس على تنظيف الأسنان بشكل رائع جداً.

السمسم: يعتبر السمسم غنياً جداً بالكالسيوم والفوسفور والماغنسيوم وفيتامين (د)، وكلها عناصر أساسية وضرورية لبناء أسنان صحية.

المكسرات: تحتوي المكسرات على أنواع من الأحماض الدهنية الأساسية التي تقلل من نسبة الحموضة في الفم، وبالتالي تحمي من تسوس الأسنان.

البروكولي: يحتوي البروكولي على نسبة كالسيوم عالية تساعد على التقليل من تسوس الأسنان وتقويها.

الجزر: تُفيد الأبحاث العلمية بأن تناول الأطعمة المقرمشة يعمل على منع إصابة الأسنان بالتسوس ويجعلها أقوى، ويعزز من الدورة الدموية فيها.

من جهة أخرى، هناك قائمة أخرى بالأطعمة التي يُفترض الابتعاد عنها من أجل حماية صحة الأسنان. فالشوكولاتة، والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر تترأس قائمة هذه المأكولات. ويسبب السكر زيادة نسبة البكتيريا العالقة على الأسنان، وبالتالي يرفع من نسبة التسوس. كما أن الفواكه المجففة والخل والأطعمة الحامضة، تعتبر أطعمة مُضرة بصحة الأسنان.

الانتباه من بعض المشروبات:

هناك عدد من المشروبات التي تسبب الضرر لصحة الأسنان وتؤثر أيضاً في لونها. العصائر، سواءً الطبيعية أم الصناعية، من المشروبات التي يمكن أن تؤدي إلى تسوس الأسنان، إذ إنها تحتوي على كميات عالية من السكر. من جهة أخرى، هناك الشاي والقهوة على أنواعها والتي تُعتبر مضرّة جداً بالأسنان، إذ إنها تتغلغل فيها وتسبب إصفرارها. وتشير بعض الأبحاث العلمية إلى أن إضافة الحليب إلى القهوة

والشاي تخفف من ضرر هذه المشروبات على الأسنان.

تبييض الأسنان طبيعياً :

اللجوء إلى بعض الطرق الطبيعية يساعد على تبييض الأسنان بشكل فعال جداً . ومن بين هذه الطرق نذكر ما يلي:

الطريقة الأولى: قشرة الموز

تقضي هذه الطريقة بفرك الأسنان لمدة 3 دقائق بقشرة الموز. تحتوي قشرة الموز على بعض المعادن الأساسية التي تساعد على تبييض الأسنان ومنحك ابتسامة بيضاء ومشرقة .

الطريقة الثانية: قشرة البرتقال

يتم فرك الأسنان بقشرة البرتقال لمدة 5 دقائق بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة في المساء . تساعد قشرة البرتقال على تبييض الأسنان وتقوية اللثة .

الطريقة الثالثة: بيكربونات الصودا

يتم خلط ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا مع 3 ملاعق كبيرة من الماء . يوضع المعجون على فرشاة الأسنان ومن ثم يتم فرك الأسنان بالخلطة . تساعد خلطة بيكربونات الصودا على تبييض الأسنان من الداخل .

الطريقة الرابعة: عشبة المريمية

أحضري بعض أوراق عشبة المريمية ومن ثم اطحنها وأضيفي إليها القليل من الماء للحصول على معجون . افركي أسنانك بهذا المعجون للحصول على أسنان ناصعة البياض .

الطريقة الخامسة: وصفة الفراولة

هذه الطريقة رائعة جداً وسهلة أيضاً. أوّلاً يجب هرس 10 حبات من الفراولة وخلطها مع القليل من طحين الشوفان للحصول على عجينة متماسكة. يتم وضع هذه العجينة على فرشاة أسنان نظيفة ومن ثم فرك الأسنان بها للحصول على أسنان ناصعة البياض.

- شرب كوب من الماء كل ساعة:

الماء لا يُفيد فقط في خسارة الوزن والوقاية من عدد كبير من الأمراض وحمايتك من الجفاف، بل أيضاً يساعد على تبييض الأسنان وحمايتها من التسوس. فشرب كوب من الماء كل ساعة يساعد على تخليص الأسنان من بقايا الطعام ويضمن الحفاظ على لون الأسنان الأبيض. كما أن أطباء الأسنان ينصحون بضرورة شرب كوب من الماء بعد شرب القهوة والشاي، لأنه يساعد على تخليص الأسنان من لون القهوة والشاي البني، ويحافظ على بياض الأسنان الناصع.

- مضغ العلكة الخالية من السكر:

مضغ العلكة من الخطوات المهمة التي تساعد على تحسين صحة الأسنان. تساعد العلكة على إفراز اللعاب، إذ إنه يعمل على محاربة الأحماض التي تُسبب تسوس الأسنان. كما تساعد العلكة على إزالة بقايا الطعام، وبالتالي تساعد على منع تراكم الجراثيم على الأسنان، ولكن من الضروري اختيار العلكة الخالية من السكر لأنها الأفضل لصحة الأسنان، إذ إن تلك العالية بالسكر تُسبب الضرر للأسنان، لأنها تغذي البكتيريا الموجودة على الأسنان، وبالتالي تعمل على تكوين التسوس.

- استخدام السواك:

هناك عدد كبير من الفوائد التي يحملها السواك للأسنان، ومنها ما يلي:

- تبييض الأسنان وتنظيفها .

- إعطاء الفم رائحة نَفَس جميلة .

- تقوية اللثة ومنع إصابتها بالالتهابات.

- الحماية من تسوس الأسنان.

يُنصح باستخدام السواك يومياَ مدة 10 إلى 15 دقيقة، من خلال فرك الأسنان كلها به .

- زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري:

طبيب الأسنان هو الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يُحدد إذا ما كنت تعانيين التسوس المبكر، ويساعدك على علاج هذا التسوس سريعاَ . كما أن طبيب الأسنان يمكنه أن يُشخّص وجود البلاك حول الأسنان. لذا من الضروري زيارة طبيب الأسنان كل 3 أشهر، من أجل القيام بتنظيف الأسنان والتخلص من الجير. . فذلك يساعد على حماية اللثة من الالتهابات ويحمي الأسنان من التسوس.