عشرون خرافة وحقيقة عن تبييض الأسنان

1: الأسنان البيضاء ليست بالضرورة أن تكون أسنانًا سليمة:

حقيقة

على الرغم أنّ (26%) من المشاركين يبدون مترددين، فإنّ (66%) من مشاركين آخرين يعتقدون أن الأسنان البيضاء اللؤلؤية ليست دائمًا علامة على صحة الفم المثالية، وهم على حق تماماً!

يختلف لون الأسنان الطبيعي في الإضاءة الخافتة، ويتغير أيضًا كلّما كَبِرنا في السن. من ناحية أخرى، هناك أشخاص لديهم أسنان صفراء اللون، لكنها أسنان سليمة تمامًا. ومن ناحية أخرى، يجب على الأشخاص الذين يملكون أسنانًا بيضاء مثاليّة ألا يقلّلوا من أهمية الفحوصات الروتينية، فالتسوس والالتهابات ومشاكل الأسنان الأخرى لا ترتبط بلون الأسنان.

2: تبييض الأسنان وتنظيف الأسنان ليسا نفس الشيء:

حقيقة

من المفاهيم الخاطئة الشائعة، والتي ضُبِطت في كثير من الأحيان مؤخرًا، هو أنّ هذين الإجراءين هما في الأساس إجراء واحد. يبدو أن الوعي منتشر على نطاق واسع حيث أدرك (82%) من المشاركين في هذا الاستطلاع أنّه يوجد اختلاف بين تنظيف الأسنان وتبييضها.

من المثير للاهتمام ملاحظة أن الثقة في مصداقية هذا الاستطلاع تزداد بازدياد عمر المشاركين.

3: تبييض الأسنان بشكل احترافي مُضِر للأسنان:

لا بأس

على الرغم من أن الجزء الأكبر من المشاركين في الاستطلاع (32%) يعارضون هذا "بشدة"، فإن هناك عددًا كبيرًا منهم (40%) ليس لديهم رؤية واضحة، و(28%) منهم يوافقون على هذا "بشدة".

يؤكد تشتت الإجابات بين المشاركين مرةً أخرى على عدم وجود معرفة نهائية حول هذا الموضوع. تُعتبر عادةً التقنيات الحديثة آمنة، طالما أنك تثق بالأطباء الاحترافيين أو تتّبع نصيحة طبيب أسنانك عندما تستخدم مجموعة التبييض المنزلي. مع ذلك، يجب الحذر من الأساليب غير المعروفة وغير المثبتة، خاصةً عند الاستخدام المنزلي، حتى لا تخاطر بإتلاف ميناء أسنانك وعاجها.

4: يمكنك تبييض التيجان والوجوه التجميليّة والحشوات:

خرافة

يعتقد المشاركون بنسبة مرتفعة (37%) أن تبييض الأسنان للترميمات السنيّة ممكن بينما في الحقيقة ليس كذلك. لماذا؟!

تيجان الأسنان، والوجوه التجميليّة، والحشوات، وجميع الترميمات الأخرى مصنوعة من مواد غير عضوية لا تستجيب لتبييض الأسنان بالطرق المعروفة. لذلك، إذا كنت تخطط لإجراء أي معالجات ترميميّة سنيّة، فمن الأفضل أولًا تبييض أسنانك ثم ضبط درجة لون هذه الترميمات تبعًا للون أسنانك الجديد.

5: يجب تجنب التبييض إذا كان لديك أسنان حسّاسة:

لا بأس

يعتقد غالبية المشاركين في الاستطلاع (58%) أن الأشخاص الذين يملكون أسنان حسّاسة لا يجب عليهم تبييض أسنانهم.

بِغَض النظر عن العلاج الذي تخضع له، هناك دائمًا احتمال أن تكون اللثة حسّاسة للمواد الكيميائية المستخدمة في تبييض الأسنان، خاصة إذا كانت لديك بالفعل أسنان حسّاسة، وبنسبة أكبر إذا كنت تستخدم مجموعة التبييض المنزلية. مع ذلك، يتضمن التبييض الاحترافي للأسنان غالبًا وضع جل مزيل للتحسس أو حتى واقيات مطاطية لحماية اللثة أثناء عملية التبييض.

6: يمكن أن يكون تبييض الأسنان بشكل احترافي غير مؤلم:

حقيقة

وافق جزء أكبر من المشاركين (57%) على أن تبييض الأسنان ليس بالضرورة أن يكون مؤلمًا.

يؤكد المتخصصون أن زيادة حسّاسية الأسنان بشكل طفيف بعد التبييض أمر شائع، ولكن في حالة حدوث أي تهيّج مثل شعور لاذع أو حارق، يجب عليك استشارة طبيب الأسنان.

7: لا يُنصح بتبييض الأسنان للأطفال:

حقيقة

يكون هنا صوت الجمهور نهائيًا: إذ يُعتقد (68%) من المشاركين في الاستطلاع أنه يجب على الأطفال الانتظار قليلًا لتبييض أسنانهم.

هناك أسباب عديدة لتلوّن الأسنان لدى الأطفال، بما في ذلك ضعف النظافة الصحية للفم واستخدام بعض الأدوية. وبشكل عام، ينصح أطباء الأسنان بتأخير تبييض الأسنان المؤقتة عند الأطفال، ويمكن لطبيب أسنان الأطفال أن يقدم جدولًا زمنيًا واقعيًا للعلاج بعد إجراء فحص سنّي.

8: تبييض أسنانك يجعلُها تبدو غير طبيعية:

خرافة

يؤكّد (35%) من المشاركين صحة هذه المقولة. من الغريب ملاحظة أن عدد النساء اللواتي يعتقدن أن تبييض الأسنان يجعلها تبدو بمظهر غير طبيعي هو أكثر من الرجال.

وقد تكون النساء كذلك على حق. التبييض الاحترافي للأسنان هو علاج تدريجي ما يعني أن طبيب الأسنان/الممرض الخاص بك يمكنه التحكم في النتائج. إذا كنت تستخدم مجموعات التبييض المنزلية، فلا يزال بإمكانك التحكم بتأثير تلك المواد من خلال تقليل عدد الأيام التي تضع فيها مواد التبييض، على سبيل المثال. لا تنسَ أن هنالك مستوى محدود من التبييض يمكن تحقيقه، والذي يختلف من شخص لآخر.

9: يمكنك تبييض أسنانك بالمنزل:

حقيقة

في الوقت الحاضر، هنالك خيارات لا حصر لها لتبييض الأسنان في المنزل. من المجموعات شبه الاحترافية التي يُستخدَم الضوء معها، من خلال معاجين الأسنان، والجل، ومواد التبييض، إلى المنتجات الطبيعية. يعتقد غالبية الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع (50%) أنه يمكن الحصول على أسنان بيضاء لؤلؤية في المنزل.

وهذا صحيح بالفعل. مع ذلك، إذا لعبت دور طبيب الأسنان، يُرجى إعلام نفسك عن الآثار السلبية المُحتملة من استخدام منتجات معينة. الفراولة على سبيل المثال قد تبدو آمنة تمامًا، لكنها شديدة الحموضة، وقد يؤدي فركها على سطح أسنانك إلى إلحاق الضرر بميناء أسنانك.

10: بيروكسيد الهيدروجين هو محلول آمن للتبييض:

خرافة

لم يعطِ القسم الأكبر من المشاركين أي إجابة قاطعة على هذه المقولة، وبما أن العديد من الأشخاص ليسوا على دراية ببيروكسيد الهيدروجين بشكل عام، أو مرتبكين بالمفاهيم الشعبية المثيرة للجدل، فإن هذه النتائج ليست مفاجئة.

يمكن أن يُنتج بيروكسيد الهيدروجين جذورًا حرّة عند استخدامه بتركيز أعلى من التركيز الموصى به، ما يتسبب في تلف الأنسجة. هذا هو السبب في أنه من المستحسن للغاية أن تثق فقط بطبيب أسنان محترف بالنسبة لهذا الحل، فهم يستطيعون التحكم في الجرعة، ويمكنهم تقدير الخطر وفقًا لاحتياجاتك الخاصة.

11: الفحم النشط كمنتج سحري في تبييض الأسنان:

خرافة

ويبدو أن أحد الحلول الأكثر نشاطًا لتبييض الأسنان هو الفحم النباتي النشط، وقد وُضِع كمنتج فعال بين (37%) من المشاركين في الاستطلاع.

ونحن نعلم أن كل هذه النتائج التي نُشِرت على مواقع التواصل الاجتماعي مغرية، ولكن ليس هناك ما يكفي من المعلومات العلميّة لدعم مقولة ما إذا كان الفحم فعالًا أم لا. وعلاوةً على ذلك، فإن الإفراط في استخدام منتجات الفحم النباتي المنشط يمكن أن يؤدي إلى تآكل الأسنان. توصي جمعية طب الأسنان الأميركية باختيار معجون الأسنان/البدائل مع وجود مستوى ذات كشط عاج الأسنان النسبي (**RDA**) يبلغ 250 أو أقل، لذا حاول اختيار منتجات الفحم المنشط التي تلبي هذه الإرشادات.

12: صودا الخبز آمنة للاستخدام في تبييض الأسنان:

خرافة

يُعتبر ما لدينا في منازلنا آمنًا من قبل معظم الناس على ما يبدو، إذ أن النسبة الأكبر من المشاركين (44%) يعتقدون أن كربونات هيدروجين الصوديوم (صودا الخبز) عبارةً عن حلّ غير مؤذٍ لتبييض الأسنان.

الحقيقة: صودا الخبز مادة كاشطة، وكأي منتج من هذا القبيل، يمكن أن تتسبب في تلف طبقة الميناء.

13: غسول الفم يمكن أن يبيض الأسنان:

خرافة

تعتقد نسبةٌ كبيرةٌ من المشاركين أن غسول الفم يمكن أن يبيض الأسنان، مقارنةً مع الذين لا يوافقون الرأي. على الرغم من أنه يمكن أن يحتوي على بعض مكونات التبييض، فإن غسول الفم لا يمكن أن يبقى في فمك فترة كافية لتبييض الأسنان.

14: ضوء LED آمن للأسنان:

حقيقة

أكثر من (50%) من المشاركين لا يمكنهم تحديد ما إذا كانت هذه العبارة صحيحة أم خاطئة، ويرجع ذلك على الأرجح إلى نقص المعلومات حول هذا الموضوع، ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يؤكدون صحتها هم أكثر.

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية **FDA** على الصمام الثنائي للانبعاث الضوئي (**LED**)، ولا ينبغي الخلط بينه وبين ضوء الأشعة فوق البنفسجية الذي لا يزال غير مقبول تمامًا لأغراض تبييض الأسنان.

15: يساعد فرك الفاكهة على أسنانك في إزالة البقع:

خرافة

يبدو أن الناس مترددين بشأن هذا الموضوع. يعتبرها الثلث خرافةً، ويعتقد ثلثٌ آخر أنها صحيحة، ونحو (40%) لا يمكنهم تصنيف هذه المقولة.

الفراولة، أو الليمون، أو البرتقال، أو قشور الموز ـ عالم الفاكهة غني جدًا بمنتجات تبييض الأسنان المفترضة. لكن هل حقًا نساعدك؟! تشرح الدكتورة رونا إسكندر: "هذا لن يزيل البقع فحسب، بل سيضر أيضًا بأسنانك". تسبب أحماض الفاكهة في تآكل ميناء الأسنان، ويمكن أن يتغير لون الأسنان وتصبح صفراء نتيجةً لذلك. يساعد التنظيف بالفرشاة بعد الوجبة، ولكن بشرط أن يكون ذلك بعد 20 دقيقة من تناول الأطعمة الحمضية. إذ يعمل الحمض على أذية الميناء، ما يؤدي إلى تسريع تآكل الأسنان قبل أن يتاح للميناء الوقت للاستقرار مرة أخرى.

16: جل التبييض المهني والمنزلي متماثلان:

خرافة

مع وجود فارق طفيف عن البقية، فإن النصيب الأكبر من المشاركين في الاستطلاع يعتقدون أن جل التبييض المهني والمنزلي مختلفان.

تحتوي جميع مواد تبييض الأسنان على أبعاد مختلفة من بيروكسيد الكارباميد أو بيروكسيد الهيدروجين ـ المكون الديناميكي الرئيسي الذي يبيض أسنانك. سيكون جل التبييض المهني عموماً أكثر تماسكًا من جل التبييض المنزلي.

17 الحساسية المؤقتة بعد تبيض الأسنان أمر طبيعي:

حقيقة

غالبية المشاركين (59%) يعتبرون أن حساسية الأسنان بعد التبييض طبيعية. لكن هل هو كذلك!

نعم. بغض النظر عن وسائل الحماية المستخدمة، قد تسبب جميع إجراءات تبييض الأسنان مستوى معينًا من الحساسية. تزول الحساسية عادةً بعد 24 ساعة، لذا لا شيء يدعو للقلق.

18: تبيض الأسنان لا يبقى للأبد:

حقيقة

سيكون رائعًا، صحيح؟! عظيم جدًا أن يَكُونَ حقيقي. يبدو أن ثلثي المشاركين في الاستطلاع يدركون هذه الحقيقة.

لا يوجد شيء اسمه نتائج تبيض الأسنان دائمة، ويُعتقد أن نتائج التبييض المهني تستمر حتى ثلاث سنوات. غير أن هذه الفترة تختلف باختلاف العادات الصحية للفم، واستهلاك الطعام والشراب، والتدخين، وعوامل أخرى كثيرة.

19: ليست كل الأسنان بيضاء بالتساوي بعد إجراء تبيض:

لا بأس

يعتقد المشاركون أن تبيض الأسنان ليس لها نفس التأثير على جميع الأسنان.

في بعض الأحيان تكون سرعة تبييض حواف وجوانب الأسنان بسرعة أكبر من بقية الأسنان لأن الميناء هناك أرق ويستجيب للتبييض بسرعة أكبر. طبيب الأسنان الخاص بك سيكون قادرًا على السيطرة على هذه العملية. وفي بعض الأحيان قد تلاحظ أيضًا وجود بقع

بيضاء على بعض أسنانك عندما تخضع للتبييض، وكانت هذه البقع البيضاء موجودة بالفعل، وجعلها التبييض أكثر وضوحًا. يصبح التباين أقل وضوحًا، مع تقدم التبيض بعد بضعة أيام من العلاج.

20: نتائج التبييض ليست واحدة بالنسبة لجميع الناس:

حقيقة

وتؤكد النسبة الأكبر من الناس (70%) هذا التصريح.

إنها حقيقة أن النتائج تختلف من شخص لآخر بسبب العوامل المذكورة في رقم 18.

فمن الأفضل أن تكون لديك توقعات حقيقية قبل أن تخضع لأي علاج تبيض، واعلم أن طبيب الأسنان هو أفضل شخص يقدّر تلك التوقعات.

- التاريخ: 2022-01-12
- التصنيف: طب الأسنان

#الطب #طب الأسنان #الأسنان

المصادر

- dentacoin.com

المساهمون

- ترجمة
  - كاتيا مقعبري
- مُراجعة
  - إياد دسوقي
- تحرير
  - رأفت فياض
- تصميم
  - روان زيدان
- نشر
  - احمد صلاح