

איך אוכל להלבין את השיניים?

ערכות ביתיות להלבנת שיניים אפשר לקנות בחנויות השונות

- מדבקות הלבנת שיניים מסירות כתמים פנימיים. המדבקות האלו נצמדות לשיניים ומאפשרות לחומר הלבנה לעשות את דרכו אל תוך השן.



- שימו את מדבקות הלבנה על השיניים העליונות והתחתונות
- השאירו את המדבקות צמודות לכל היותר 30 דקות – או פרק-זמן אשר מתאים להנחיות שעל גבי האריזה

- **משחת שיניים מלבינה** יכולה להסיר כתמים מפני-השטח אם נעשה בה שימוש תכוף. בכל פעם שאתם מצחצחים שיניים במשחת שיניים מלבינה, אתם מונעים את ההיווצרות של כתמים שיכולים להיגרם על ידי מזון, משקאות, טבק או הצטברות של רובד-שן.

יש 2 סוגים של כתמים בשן. האחד פנימי, בעוד שהשני חיצוני.

כתמים חיצוניים נמצאים על מעטפת השן. הגורמים להם עשויים להיות טבק, אבנית-שן ומזון או שתייה אשר מכילים צבעי-מאכל. דוגמה לכמה משקאות שיוצרים כתמים הם קפה, תה, יין אדום וסוגי גזוז כהים.



כתמים חיצוניים

כתמים פנימיים הם אלו שנמצאים מתחת לפני-השטח של השן. הגורמים להם עשויים להיות הזדקנות, מינון מוגזם של פלואוריד וסוגים מסוימים של תרופות.



כתמים פנימיים

איך אוכל להלבין את השיניים?



- שימו את ג'ל הלבנה בתוך התבנית התפורה-אישית
- לבשו את התבנית לפחות שעה אחת

הלבנה מקצועית אצל רופא השיניים

המומחה לרפואת-שיניים יכול להציע לכם אפשרויות מועילות להלבנת שיניים במרפאה. בין היתר, ג'לים ונורות הלבנה.

הג'לים מכילים רמות גבוהות של על-תחמוצות, אשר חודרות לתוך השן כדי לצמצם את ההכתמה. שוחחו עם המומחה לרפואת-שיניים בשביל לברר פרטים נוספים על הלבנת שיניים במרפאה.



- ג'ל הלבנה יימרח על השיניים הקדמיות שלכם
- הג'ל מושאר ל-15 עד 20 דקות ולאחר מכן מוסר בשטיפה

טיפים מידיים למניעת כתמים

- צחצחו שיניים והשתמשו בחוט דנטלי פעמיים ביום כדי למנוע הצטברות של רובד-שן ואבנית-שן ולהסיר כתמים מפני-השטח.
- צמצמו את כמות המאכלים והמשקאות הכהים כגון פירות יער, קפה, תה ויין אדום.
- הימנעו מעישון או לעיסה של טבק.
- השתמשו במוצרי הלבנה כגון משחת שיניים מלבינה ומדבקות הלבנת שיניים.
- בקרו אצל המומחה לרפואת-שיניים כל 6 חודשים לצורך ניקוי דנטלי שגרתי.

ערכות טיפול ביתיות על פי מרשם מהמומחה לרפואת-שיניים

אפשר להלבין את החיוך גם בבית, באמצעות מוצרים שמרשם עבור תקבלו ממרפאת השיניים

המומחה לרפואת-שיניים ייצור הדפס (mold) של השיניים ואחר כך ייתן לכם תבנית פלסטיק שקוף שנוצרה בדיוק בשבילכם. בבית אתם תמלאו את התבנית התפורה-אישית בג'ל הלבנה. הג'ל הזה יישאר על השיניים לפחות שעה.

לקבלת טיפים נוספים להלבנת שיניים, דברו עם צוות טיפול השיניים שלכם או בקרו ב-www.oralb.com.