دانت سفید ہونا: ایک روشن مسکراہٹ کے لئے ایک گائیڈ

ایک روشن سفید مسکراہٹ آپ کو پراعتماد اور خوبصورت محسوس کر سکتی ہے۔ دانتوں کو سفید کرنا دانتوں کا ایک عام کاسمیٹک طریقہ کار ہے جو آپ کے دانتوں سے داغ دھبے اور رنگت کو دور کرکے ایک روشن مسکراہٹ حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ یہ مریض کی معلومات کا کتابچہ وضاحت کرے گا کہ دانتوں کو سفید کرنا کیا ہے، یہ کیسے کام کرتا ہے، اور آپ عمل کے دوران اور بعد میں کیا توقع کرسکتے ہیں.

دانتوں کی سفیدی کیا ہے؟

دانتوں کی سفیدی دانتوں کا ایک کاسمیٹک طریقہ کار ہے جس میں آپ کے دانتوں سے داغ دھبے اور رنگت کو ہٹانا شامل ہے تاکہ وہ روشن اور سفید نظر آئیں۔ یہ عام طور پر بلیچنگ ایجنٹوں کے استعمال کے ذریعے حاصل کیا جاتا ہے، جو آپ کے دانتوں کے اینمل میں داخل ہوتے ہیں اور داغ وں کو دور کرتے ہیں.

دانتوں کی سفیدی کی دو اہم اقسام ہیں: کلینک میں سفیدی اور گھر میں سفیدی۔ وائٹنگ ڈینٹسٹ کے دفتر میں کلینک میں کی جاتی ہے ، جبکہ وائٹنگ گھر پر مخصوص ٹرے اور وائٹنگ جی ایل کا استعمال کرتے ہوئے کی جاتی ہے۔

دانتوں کی سفیدی کیسے کام کرتی ہے؟

دانتوں کی سفیدی آپ کے دانتوں سے داغ دھبے اور رنگت کو دور کرنے کے لئے سفید کرنے والے ایجنٹوں کے ساتھ کام کرتی ہے۔ سب سے زیادہ استعمال ہونے والا سفید کرنے والا ایجنٹ ***ہائیڈروجن پیرو آکسائڈ*** ہے ، جو ان مالیکیولز کو توڑدیتا ہے جو آپ کے دانتوں پر داغ اور رنگت کا سبب بنتے ہیں۔

کلینک میں دانتوں کو سفید کرنے میں عام طور پر آپ کے دانتوں پر انتہائی مرکوز ہائیڈروجن پیرو آکسائڈ جیل لگانا اور جیل کو چالو کرنے کے لئے ایک خاص روشنی کا استعمال کرنا شامل ہوتا ہے۔ اس عمل میں عام طور پر تقریبا ایک گھنٹہ لگتا ہے اور دانت آٹھ ڈگری تک سفید ہوسکتے ہیں۔

گھر میں دانتوں کو سفید کرنے میں عام طور پر کم ارتکاز ہائیڈروجن پیرو آکسائڈ جیل سے بھری خاص طور پر لیس ٹرے کا استعمال شامل ہوتا ہے۔ ٹرے ہر دن ایک مقررہ وقت کے لئے پہنے جاتے ہیں ، عام طور پر ایک یا دو ہفتے کے لئے ، جب تک کہ وہ سفیدی کی مطلوبہ سطح تک نہ پہنچ جائیں۔

دانتوں کو سفید کرنے کے عمل کے دوران آپ کیا توقع کرسکتے ہیں؟

اگر آپ کلینک میں دانت سفید کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو ، آپ دانتوں کے ڈاکٹر کے دفتر میں تقریبا ایک گھنٹہ گزارنے کی توقع کرسکتے ہیں۔ پہلا قدم یہ ہے کہ اپنے دانتوں کو برش کرکے اور کسی بھی تختی یا ٹارٹر کو ہٹا کر تیار کریں۔ اس کے بعد دانتوں کا ڈاکٹر آپ کے مسوڑھوں کو بلیچنگ سے بچانے کے لئے حفاظتی جیل لگائے گا۔

اگلا ، دانتوں کا ڈاکٹر آپ کے دانتوں پر ہائیڈروجن پیرو آکسائڈ جیل لگائے گا اور جیل کو چالو کرنے کے لئے ایک خاص روشنی کا استعمال کرے گا۔ آپ کو عمل کے دوران کچھ حساسیت یا تکلیف محسوس ہوسکتی ہے ، لیکن یہ معمول ہے اور عمل ختم ہونے کے بعد دور ہونا چاہئے۔

اگر آپ گھر پر دانت سفید کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو ، آپ کا ڈینٹسٹ پہلے اپنی مرضی کے مطابق ٹرے بنائے گا جو آپ کے دانتوں کو مکمل طور پر فٹ کرے گا۔ آپ کو ٹرے کے ساتھ استعمال کرنے کے لئے کم ارتکاز ہائیڈروجن پیرو آکسائڈ جیل دیا جائے گا۔ آپ ہر دن ایک مقررہ وقت کے لئے ٹرے پہنیں گے ، عام طور پر ایک یا دو ہفتے کے لئے ، جب تک کہ وہ سفیدی کی مطلوبہ سطح تک نہ پہنچ جائیں۔

دانتوں کی سفیدی کے خطرات اور ضمنی اثرات کیا ہیں؟

دانتوں کو سفید کرنا عام طور پر محفوظ ہے ، لیکن کچھ خطرات اور ضمنی اثرات ہیں جن سے آپ کو آگاہ ہونا چاہئے۔ سب سے عام ضمنی اثر دانتوں کی حساسیت ہے، جو عمل کے دوران اور بعد میں ہوسکتا ہے. یہ الرجی عام طور پر چند دنوں میں غائب ہوجاتی ہے۔

دیگر ضمنی اثرات میں مسوڑھوں کی جلن اور دانتوں پر سفید دھبے شامل ہیں۔ یہ ضمنی اثرات شاذ و نادر ہیں اور عام طور پر خود بخود غائب ہوجاتے ہیں۔

اگر آپ مسوڑھوں کی بیماری یا دانتوں کی خرابی کا شکار ہیں تو آپ کو دانتوں کی سفیدی سے اس وقت تک نہیں گزرنا چاہئے جب تک کہ ان مسائل کو حل نہ کیا جائے۔ دانتوں کی سفیدی بھی دانتوں کے موجودہ کام کی رنگت کا سبب بن سکتی ہے ، جیسے بھرنا یا تاج۔ آپ کا ڈینٹسٹ آپ کی دانتوں کی صحت اور تاریخ کی بنیاد پر اس بات کا تعین کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے کہ دانتوں کی سفیدی آپ کے لئے صحیح ہے یا نہیں۔

آپ اپنی روشن سفید مسکراہٹ کو کیسے برقرار رکھ سکتے ہیں؟

دانتوں کی سفیدی کے بعد اپنی روشن سفید مسکراہٹ کو برقرار رکھنے کے لئے، اچھی زبانی حفظان صحت پر عمل کرنا ضروری ہے. اس میں فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ سے دن میں دو بار اپنے دانتوں کو برش کرنا اور روزانہ فلاسنگ کرنا شامل ہے۔ اگر آپ کو سفید کرنے یا اپنے دانتوں کی دیکھ بھال کے معمول کے بارے میں کوئی تشویش ہے تو ، ہمیشہ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے پوچھیں۔