

## تبييض الأسنان: دليل لابتسامة أكثر إشراقا



يمكن أن تجعلك الابتسامة البيضاء المشرقة تشعر بالثقة والجمال. تبييض الأسنان هو إجراء تجميلي شائع للأسنان يمكن أن يساعدك في تحقيق ابتسامة أكثر إشراقا عن طريق إزالة البقع وتغيير اللون من أسنانك. سيشرح كتيب معلومات المريض هذا ماهية تبييض الأسنان ، وكيف يعمل ، وما يمكن أن تتوقعه أثناء الإجراء وبعده.

### ما هو تبييض الأسنان؟

تبييض الأسنان هو إجراء تجميلي للأسنان يتضمن إزالة البقع وتغيير اللون من أسنانك لجعلها تبدو أكثر إشراقا وبيضا. يتم تحقيق ذلك عادة من خلال استخدام عوامل التبييض ، والتي تخرق مينا أسنانك وتزيل البقع.

هناك نوعان رئيسيان من تبييض الأسنان: **التبييض في العيادة والتبييض في المنزل**. يتم التبييض في العيادة في عيادة طبيب الأسنان ، بينما يتم التبييض في المنزل باستخدام صواني مخصصة وجل تبييض يمكنك استخدامه في المنزل.

## كيف يعمل تبييض الأسنان؟

يعمل تبييض الأسنان باستخدام عوامل التبييض لإزالة البقع وتغيير اللون من أسنانك. عامل التبييض الأكثر استخداما هو بيروكسيد الهيدروجين ، الذي يكسر الجزيئات التي تسبب البقع وتغيير اللون على أسنانك.



عادة ما يتضمن تبييض الأسنان في العيادة وضع جل بيروكسيد الهيدروجين عالي التركيز على أسنانك واستخدام ضوء خاص لتنشيط الجل. يستغرق الإجراء عادة حوالي ساعة ويمكن أن يؤدي إلى أسنان تصل إلى ثمانية درجات أكثر بياضا.



عادة ما يتضمن تبييض الأسنان في المنزل استخدام صواني مجهزة خصيصا مملوءة بهلام بيروكسيد الهيدروجين منخفض التركيز. ترتدي الصواني لفترة محددة من الوقت كل يوم ، عادة لمدة أسبوع أو أسبوعين ، حتى تصل إلى المستوى المطلوب من البياض.

## ما الذي يمكن أن تتوقعه أثناء إجراء تبييض الأسنان؟

إذا اخترت إجراء تبييض الأسنان في العيادة ، فيمكنك توقع قضاء حوالي ساعة في عيادة طبيب الأسنان. الخطوة الأولى هي تحضير أسنانك عن طريق تنظيفها وإزالة أي لوحة أو جير. سيقوم طبيب الأسنان بعد ذلك بوضع هلام واقى على لثتك لحمايتها من عامل التبييض.

بعد ذلك ، سيقوم طبيب الأسنان بتطبيق هلام بيروكسيد الهيدروجين على أسنانك واستخدام ضوء خاص لتنشيط الجل. قد تشعر ببعض الحساسية أو الانزعاج أثناء العملية ، لكن هذا أمر طبيعي ويجب أن يزول بعد انتهاء الإجراء.

إذا اخترت إجراء تبييض الأسنان في المنزل ، فسيقوم طبيب أسنانك أولاً بعمل صواني مخصصة تناسب أسنانك تماما. سيتم إعطاؤك جل بيروكسيد الهيدروجين منخفض التركيز لاستخدامه مع الصواني. سوف ترتدي الصواني لفترة محددة من الوقت كل يوم ، عادة لمدة أسبوع أو أسبوعين ، حتى تصل إلى المستوى المطلوب من البياض.

## ماهي المخاطر والآثار الجانبية لتبييض الأسنان؟

تبييض الأسنان آمن بشكل عام ، ولكن هناك بعض المخاطر والآثار الجانبية التي يجب أن تكون على دراية بها. التأثير الجانبي الأكثر شيوعا هو حساسية الأسنان ، والتي يمكن أن تحدث أثناء العملية وبعدها. عادة ما تختفي هذه الحساسية في غضون أيام قليلة.

تشمل الآثار الجانبية الأخرى تهيج اللثة والبقع البيضاء على الأسنان. هذه الآثار الجانبية نادرة وعادة ما تختفي من تلقاء نفسها.

إذا كنت تعاني من أمراض اللثة أو تسوس الأسنان ، فلا يجب أن تخضع لتبييض الأسنان حتى تتم معالجة هذه المشكلات. يمكن أن يتسبب تبييض الأسنان أيضا في تغير لون أعمال الأسنان الحالية ، مثل الحشوات أو التيجان. يمكن أن يساعدك طبيب الأسنان في تحديد ما إذا كان تبييض الأسنان مناسباً لك بناء على صحة أسنانك وتاريخها.

## كيف يمكنك الحفاظ على ابتسامتك البيضاء المشرقة؟

للحفاظ على ابتسامتك البيضاء المشرقة بعد تبييض الأسنان ، من المهم ممارسة نظافة الفم الجيدة. وهذا يشمل تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد ، والخيط يوميا ،