

تبييض الأسنان

نبذة مختصرة:

- لون الأسنان الطبيعي ليس شديد البياض؛ لكن يهدف تبييض الأسنان إلى تفتيح درجة لونها.
- تختلف نتائج إجراء التبييض من شخص إلى آخر تبعاً لصحة ودرجة لون الأسنان.
- توجد عدة عوامل تمنع من إجراء التبييض، لذلك ينصح باستشارة الطبيب.
- لتبييض الأسنان عدة أنواع، بعضها يجرى في العيادة وبعضها منزلي.
- توجد إرشادات ينصح باتباعها للمحافظة على نظافة وبياض الأسنان.

مقدمة:

يساعد تنظيف الأسنان بشكل يومي على المحافظة على إشراقه وبياض وصحة الأسنان؛ ولكن قد يشعر بعض الأشخاص في بعض الأحيان بأن لمعان الأسنان قد قل عن السابق، أو أصبحت أكثر اصفراراً، لذلك تم إيجاد عدة وسائل لتبييض الأسنان.

إن لون الأسنان الطبيعي ليس شديد البياض، لذلك من المتوقع من إجراء التبييض هو تفتيح لونها؛ حيث يستهدف الطبقة الخارجية التي تعرف بمينا الأسنان، والذي يختلف لونها من شخص إلى آخر. كما تحتوي منتجات التبييض على مادة بيروكسيد الهيدروجين أو بيروكسيد الكرياميد، وتعمل هذه المواد على تكسير البقع إلى قطع أصغر؛ مما يجعل اللون أقل تركيزاً والأسنان أكثر إشراقاً، كما أن وسائل التبييض لا تتطلب إزالة طبقة من سطح الأسنان، وبالتالي لا تجعلها ناصعة البياض؛ بل تقوم بتفتيح درجة اللون السابقة.



الفرق بين تنظيف الأسنان في العيادة وتبييض الأسنان:

تبييض الأسنان	تنظيف الأسنان في العيادة
<p>الهدف الرئيسي من تبييض الأسنان هو استعادة بريق وبياض الأسنان الطبيعي الذي قل مع مرور الوقت بعد تعرضها للعوامل التي تسبب تغير لونها.</p> <p>تستخدم مواد تبييض الأسنان لإزالة البقع وأي تصبغات موجودة في مسامات الأسنان الدقيقة.</p>	<p>الهدف الرئيسي من إجراء تنظيف الأسنان في العيادة هو تحسين صحة الأسنان، حيث يشتمل على إزالة الميكروبات التي تتواجد في الفم وعلى سطح الأسنان عن طريق الصقل والتلميع، وهما وسيلتان تساعدان على الوقاية والتحكم بشدة في أمراض اللثة.</p> <p>الصقل: هو إزالة طبقة البلاك وترسبات الجير من سطح الأسنان.</p> <p>التلميع: هو إزالة المتبقي من طبقة البلاك؛ مما يجعل الأسنان أكثر إشراقاً ولمعاً، وكذلك يصعب على البلاك الالتصاق بها.</p> <p>عند الانتهاء من إجراء تنظيف الأسنان في العيادة قد تصبح الأسنان أكثر بياضاً بعد إزالة التصبغات المتراكمة عليها؛ لكن إذا كان لونها الفعلي شديد الصفار فإن التنظيف في العيادة لن يغير ذلك.</p>



استخدام تبييض الأسنان:

يمكن لأي شخص استخدامه وعمله؛ ولكن يُشترط أن تكون حالة الأسنان واللثة جيدة، ومن المهم أخذ المشورة الطبية من طبيب الأسنان قبل البدء بإجراء التبييض؛ حيث إنه قد لا يناسب جميع الأشخاص، وكذلك ليس له تأثير في الحالات التالية:

١. وجود حشوات أو تيجان على الأسنان الأمامية.
٢. وجود واجهة تركيبات الأسنان الأمامية (الفينير).
٣. تغير لون الأسنان الشديد بسبب الأدوية.
٤. تغير لون الأسنان بسبب حدوث إصابة في السن.

كما لا ينصح باستخدامه في الحالات التالية:

١. العمر أقل من ١٦ سنة.
٢. الأسنان الحساسة.
٣. التحسس من أحد مكونات المادة المبيضة.
٤. أثناء الحمل والرضاعة.
٥. التهابات أو أمراض اللثة.
٦. إذا كان جذر السن ظاهراً.

أنواع تبييض الأسنان:

● التبييض بالليزر في عيادة الأسنان:

هو أسرع وسائل تبييض الأسنان؛ حيث يتم إجراؤه في جلسة واحدة ولا يحتاج إلى التخدير، ولحماية الفم واللثة وتجنب تأثير مواد التبييض يتم وضع مادة شبه هلامية على اللثة، ثم يتم طلاء الأسنان بمحلول كيميائي يتضمن عنصر بيروكسيد الهيدروجين، وبعد ذلك يتم استخدام الليزر لتنشيط هذا العنصر، واستخدام هذا النوع يزيد احتمالية الإصابة بحساسية الأسنان.



• الزوم:

يتم إجراؤه في عدة جلسات (٣-٤ جلسات) للحصول على النتيجة المرغوبة، وتستغرق الجلسة مدة ٤٥ دقيقة إلى ساعة، وهو يعمل بطريقة مشابهة لتبييض الليزر؛ ولكن باختلاف الإضاءة المستخدمة، وقد يتبعه استخدام بعض منتجات التبييض المنزلية؛ لإطالة مدة بقاء مفعوله، كما أنه أقل عرضة للتسبب بحساسية الأسنان.

• القوالب المنزلية:

١. قالب مخصص: يقوم طبيب الأسنان بأخذ نموذج من الأسنان (طبعة للأسنان) ويتم تصنيع قالب مناسب بحيث لا يلامس اللثة، وبعد جاهزية القالب توضع فيه مادة هلامية (يتم تحديدها بواسطة طبيب الأسنان) ويتم ارتداؤه على الأسنان لمدة ٦ ساعات خلال ساعات النوم، وتعتمد المدة اللازمة لارتداء القالب على احتياجات الشخص وتوصيات طبيب الأسنان.
٢. قالب جاهز: يمكن شراؤه من الصيدليات، وغالبًا ما يصاحبه سائل يعمل على تسريع التبييض؛ حيث يوضع على الأسنان مباشرة قبل وضع القالب المحتوي على جل التبييض، ويأتي القالب بحجم واحد للجميع؛ مما قد يسبب احتمالية تسرب الجل إلى الخارج، ويتم ارتداؤه على الأسنان لمدة تراوح بين ٥ دقائق و٣٠ دقيقة حسب قوة الجل، وللحصول على أفضل النتائج، فإنه يتم الاستمرار في استخدامه لمدة ١٠ أيام إلى ١٤ يومًا.

شروط التبييض اللاصقة (الصقات الأسنان):

تتوفر دون وصفة طبية، وبكل مرة يتم إلصاق شريط على الأسنان مباشرة، ثم التخلص منه بعد انتهاء المدة المحددة باليوم (٣٠ دقيقة تقريبًا)، لذلك تعد وسيلة أنظف وأسهل استخدامًا من القوالب. كما أنه من الممكن أيضًا شراء شرائط تتحلل بشكل طبيعي بعد ١٠-١٥ دقيقة، ويؤدي إلى نتائج سريعة وجيدة خلال سبعة أيام على الأقل؛ ولكن من الصعب وصول مفعول الشريط إلى كل أجزاء السن.

قلم التبييض:

يتكون من أنبوب صغير يحتوي على جل يوضع مباشرة على الأسنان عبر فرشاة ناعمة، وهو سهل الاستخدام ويستغرق استخدامه من أسبوع إلى أسبوعين، عن



طريق استخدامه ٢-٤ مرات في اليوم لمدة تراوح بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة غالباً حسب نوعه.

معجون التبييض:

المعجون يزيل فقط البقع السطحية بدلاً من تغيير لون الأسنان؛ لذا إذا كانت الأسنان صفراء بشكل طبيعي، فإن استخدام المعجون لن يغير ذلك، وقد يعمل على خدش مينا الأسنان وزيادة الحساسية عند استخدامه لفترة طويلة، ومع ذلك فإن استخدامه يساعد على إطالة آثار العلاج لأنواع التبييض الأخرى.

عوامل تؤثر في بياض الأسنان:

- بعض الأطعمة ذات الصبغات القوية مثل: التوت والكرز.
- بعض المشروبات مثل: الشاي والقهوة.
- تكون الجير والبلاك والترسبات الأخرى.
- حدوث ضربة أو إصابة في الفم؛ فقد تكون ردة فعل الجسم تجاه الإصابة بأن يقوم بزيادة تكوين طبقة العاج ذات اللون الداكن والتي تقع تحت المينا.
- التدخين.
- ضعف طبقة مينا الأسنان بسبب الشيخوخة.
- بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية.
- الإفراط استخدام الفلوريد في مرحلة النمو.

وتختلف نتائج إجراء التبييض من شخص إلى آخر تبعاً لصحة ودرجة لون الأسنان، وإذا تغير لون السن بسبب موت العصب بداخله، فإنه يتم تعبئة قناة العصب بمادة بيضاء؛ مما يحسن لون السن من الخارج.

الأعراض الجانبية بعد تبييض الأسنان:

- تهيج أو التهاب اللثة.
- حساسية الأسنان.
- ظهور بقع بيضاء على اللثة.
- هذه الأعراض مؤقتة وغالباً ما تزول بعد عدة أيام؛ لكن إذا استمرت لفترة طويلة فتجب رؤية طبيب الأسنان.



نصائح لحساسية الأسنان بعد التبييض:

- أحياناً قد تصبح الأسنان حساسة بشكل مؤقت، ولتقليل الألم ينصح بالتالي:
 - تجنب تناول الأطعمة التي تسبب ألم للأسنان الحساسة (مثل: المشروبات الباردة أو الحلويات وغيرها)، والمضغمة بمياه دافئة.
 - استخدام معجون أسنان عالي الفلورايد، ووضعه على السن لعدة دقائق.
 - تنظيف الأسنان بمعجون خاص بالأسنان الحساسة.
 - التوقف عن إجراء التبييض لفترة مؤقتة.
 - تقليل مدة وضع المادة المبيضة على السن.

إرشادات عامة:

- تجنب تناول الأطعمة والمشروبات والعوامل الأخرى التي تؤثر في لون الأسنان.
- استخدام عود الشراب (مصاصة / قشة) عند تناول المشروبات التي قد تسبب اصفرار الأسنان.
- تناول الأطعمة التي تقي من تصبغ الأسنان (مثل: الأجبان، والتفاح، وغيرها)؛ حيث تعمل أيضاً على معادلة حموضة الأسنان مما يقي المينا من الضرر.
- المضغمة أو تنظيف الأسنان فوراً بعد تناول الأطعمة والمشروبات التي قد تؤثر في لونها.
- الحرص على نظافة وصحة الأسنان.
- التوقف عن استخدام المادة المبيضة عند الشعور بالرضا عن النتيجة.

الأسئلة الشائعة:

- هل تبقى نتيجة تبييض الأسنان إلى الأبد؟
لا، حيث تستمر من سنة إلى ثلاث سنوات.
- هل كثرة إجراء تبييض للأسنان يضر بها؟ وما هي الأضرار المحتملة؟
نعم؛ حيث تتحسس الأسنان، وقد تؤدي إلى التهاب اللب أو ذوبان الجذر.
- متى أستطيع إعادة إجراء التبييض مرة أخرى؟



غالبًا عند ملاحظة تراجع باللون، على أن يكون الفصل بين فترتي العلاج ثلاثة أشهر.

- هل استخدام المعجون المبيض للأسنان بشكل مستمر يضر بالأسنان؟ نعم.
- ما هو أفضل أنواع تبييض الأسنان؟ التبييض المنزلي.
- ما هي المشاكل المتوقعة بعد تبييض الأسنان بالقوالب؟ تحسس الأسنان.

المفاهيم الخاطئة:

- المضمضة بزيت الزيتون تبيض الأسنان. الحقيقة: لا توجد دراسة تثبت ذلك.
- تناول المشروبات الساخنة يؤثر في لون الأسنان أكثر من المشروبات الباردة. الحقيقة: غير صحيح.
- توجد وسائل طبيعية أو أطعمة مثل: الفراولة وقشر الموز، تساعد على تبييض الأسنان. الحقيقة: غير صحيح؛ حيث لا توجد أي أطعمة تساعد على تبييض الأسنان.
- فرك الأسنان بالفحم وسيلة آمنة لتبييض الأسنان. الحقيقة: لا؛ حيث يؤدي فرك الأسنان إلى تآكل طبقة المينا.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي
لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني