

# سپید خندان

«روش های طبیعی سفید کردن دندان»

## مؤلف:

دکتر حامد آتش پنجه (دندانپزشک)

Ph.D طب سنتی

فلوشیپ زیبایی - انستیتوی ILAMED آلمان

سرشناسه	: آتش پنجه، حامد،
عنوان و نام پدیدآور	: سپیدخندان: «روش‌های طبیعی سفید کردن دندان» / حامد آتش پنجه.
مشخصات نشر	: تهران: شایان نمودار، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۶۱ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۷-۵۰۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: روش‌های طبیعی سفید کردن دندان.
موضوع	: دندان -- سفید کردن
موضوع	: Teeth -- Bleaching
موضوع	: لیزر در دندان پزشکی
موضوع	: Lasers in dentistry
رده بندی کنگره	: RK۳۲۰
رده بندی دیویی	: ۶/۶۱۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۷۲۷۴

**نام کتاب: سپیدخندان (روش‌های طبیعی سفید کردن دندان)**

مؤلف: دکتر حامد آتش پنجه،

ناشر: انتشارات شایان نمودار

شمارگان: ۵۰۰ جلد

مدیر تولید: مهندس علی خزعلی

حروفچینی و صفحه آرایی: انتشارات شایان نمودار

طرح جلد: آتلیه طراحی شایان نمودار

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۷-۵۰۳-۵

قیمت: ۵۸۰،۰۰۰ ریال



انتشارات شایان نمودار

دفتر مرکزی: تهران/ میدان فاطمی/ خیابان چهلستون/ خیابان دوم/ پلاک ۵۰/ بلوک B/ طبقه همکف/ تلفن: ۸۸۹۸۸۸۶۸



وب سایت: [shayannemoodar.com](http://shayannemoodar.com)



اینستاگرام: Shayannemoodar

(تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ،

فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مولفان و مصنفان ایران قرار دارد.)

با دلی آکنده از اندوه...

تقدیم به ۱۷۶ شهید سانحه‌ی هوایی هواپیمایی اکران

دی ماه ۹۸

یکی از مهمترین دغدغه های برخی افراد در هنگام لبخند زدن به خصوص در حین عکس گرفتار احساس ناخوشایند نازیبا بودن لبخند است. به همین علت حدود ۱۸ درصد از مردم دنیا در هنگام لبخند زدن از این اینکه رنگ دندانشان دیده شود می ترسند و ناچار به پنهان کردن لبخند خود می شوند. برای برطرف کردن رنگ ناخوشایند دندان ابتدا باید دانست که رنگ طبیعی دندان همیشه سفید رنگ نیست. به عبارت دیگر هر چه دندان سفید تر باشد شاید به نظر زیبا و بدون نقص جلو کند ولی به معنی سالم بودن دندان نیست. برای مثال دندان هایی که دارای لمینت هستند یا دندان هایی که از درمان پروتز بهره برده اند دارای ظاهری آراسته و شیک می باشند ولی این دندان ها مسلماً طبیعی نیستند. داشتن دندان سالم و طبیعی خیلی از اوقات با داشتن دندان زیبا متفاوت است. و دندان پزشک هم در نهایت مجبور به جلب نظر بیمار خواهد بود. هر چند که دندان مصنوعی یا حتی ناکارآمد باشد. با توجه به طیف وسیع مواد شیمیایی و طبیعی و نیز راهکار های درمانی پروتز (مانند سرامیک، ونیر لامینت، ترمیم ها و...) بر آن شدم تا اثری را که در پیش رو دارید گرد آوری کنم. دلیل اصلی تالیف این چند برگ، در اصل دغدغه ی بسیار زیاد بیماران در برطرف کردن رنگ ناخوشایند دندان ها و نیز آسیب هر از گاهی بود که پس از استفاده از مواد شیمیایی سفید کننده ی دندان متوجه بیماران می شد. بهتر دیدم که در این راستا دست به تحقیق نسبتاً کامل با توجه به طب سنتی و نوین در مورد برطرف کردن رنگ های زاید دندانی بزنم. امید است که این تحفه ی درویش، هر چند ناچیز، دوستان را پسند آید. پیشاپیش از نقص احتمالی در این اثر پوزش می طلبم. امید است که خوانندگان محترم، حقیر را از هدیه ی نقد خویش محروم نکنند.

**Hamedatp110@yahoo.com**

خاکسارتان حامد آتش پنجه

## فهرست مطالب

۷	..... ساختار طبیعی دندان
۷	..... بافت نرم دندان
۸	..... بافت‌های سخت استخوان
۹	..... طبقه‌بندی رنگهای غیرطبیعی دندانی
۹	..... عوامل بیرونی رنگهای دندانی
۱۴	..... بیماری هموفیلی
۱۹	..... راهکارهای سفید کردن دندان
۱۹	..... استفاده از مواد شیمیایی سفید کننده یا همان بلیچینگ
۲۰	..... سفید کردن دندان در مطب
۲۱	..... سفید کردن دندان با استفاده از قالب (تری)های مخصوص
۲۱	..... نوارها و ژل های سفیدکننده
۲۱	..... لاک سفیدکننده دندان
۲۲	..... قدرت عامل بلیچینگ
۲۳	..... استفاده از لیزر
۲۴	..... ماندگاری سفید کردن دندان ها با لیزر
۲۴	..... سفید نگه داشتن دندان ها در درازمدت
۲۴	..... عوارض بلیچینگ
۲۵	..... لثه
۲۶	..... دندان (اثرات خارجی)
۲۷	..... ترمیم دندان
۳۰	..... استفاده از مواد طبیعی در سفید کردن دندان ها
۳۰	..... بی‌کربنات سدیم یا همان جوش شیرین
۳۱	..... جوش شیرین و هیدروژن پروکسید
۳۱	..... کربن گیاهی (زغال فعال)
۳۴	..... چرخاندن روغن نارگیل در دهان
۳۶	..... تمیزکننده ی سوپر
۳۷	..... شیر خشک و خمیر دندان
۳۹	..... خمیر توت فرنگی برای سفید کردن دندان
۴۱	..... استفاده از پوست پرتقال و برگهای درخت برگ بو
۴۲	..... نمک، قدیمی ترین درمان
۴۵	..... تفاوت مزه در انواع نمک
۴۷	..... چرخش (آزاد درخت)
۵۰	..... استفاده از روغ نه‌ای طبیعی
۵۷	..... مراحل سفید کردن دندان ها
۵۸	..... چوب مسواک

## ساختار طبیعی دندان

قبل از ورود به بحث اصلی رنگ های دندانی، لازم می بینم در مورد ساختار دندان طبیعی چند سطری سخن برانم. اگر چه از دوستان اهل مطالعه نهان نیست. ساختار دندان از دو قسمت بافت سخت و بافت نرم ساخته شده است.

## بافت نرم دندان

- بافت پالپ
- بافت پریودنتال

بافت پالت، که در قسمت مرکز دندان واقع است، شامل عصب، رگها و مویرگهای خونی می باشد. این ناحیه از دندان شاید در نگاه اول نقشی در رنگ دندان نداشته باشد ولی در واقع در صورت بروز بیماری می تواند نقش ناخوشایندی را بر روی سطح دندان بارز کند که به یاری حضرت دوست در فص های مربوطه به آنها خواهیم پرداخت.

بافت پریودنتال که در اطراف ساختار ریشه ی دندان قرار دارد، بستر نسبتا نرمی را مانند بالش بین دندان و استخوان فراهم می آورد. نقش این ساختار در رنگ دندان نیز از طریق زنده نگه داشتن ساختمان اصلی دندان است و نیز با اثر مستقیمی که بر روی لثه می گذارد می تواند اثر به سزایی در سلامتی دندان و نهایتا رنگ دندان داشته باشد.

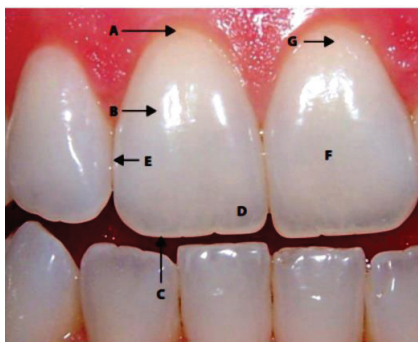
## این دسته از بافت ها شامل:

تاج (که در قسمت بیرونی استخوان واقع شده است و در دهان قابل مشاهده می باشد). ساختار عمده ای از تاج شامل مینای دندان است. مینا ( سخت ترین ناحیه ی دندان است که بعد از تولید دیگر فعال نخواهد بود و در صورت بروز آسیب یا بیماری، جایگزین طبیعی ندارد)

عاج ( ساختار فعال و همیشه زنده ی دندان است که در زیر مینای دندان واقع شده است و بافت نرم پالپ را در آغوش خویش نهان کرده است. این بافت رنگ اصلی دندان را بروز می کند. به همین علت سلامت دنتین یا همان عاج، بازی اصلی را در رنگ دندان می تواند ایفا کند.)

سمان ( به عنوان محافظی در اطراف ریشه ها و بین بافت پریودنتال و عاج واقع است و از ساختار استخوان سخت تر و از بافت عاج کمی نرم تر است)

## بافت‌های سخت استخوان



شکل ۱- ساختار طبیعی دندان نرمال و سالم

A. حاشیه ی دندان است که غالباً کرم رنگ به نظر می رسد  
 B. بدنه ی اصلی دندان است  
 C. ناحیه ی اینسیسال می نامند. که در اصل قسمتی است که دندان‌های پیش به وسیله ی آن غذا را برش می دهند  
 D. ناحیه ی ترانسولوسنت که در صورت تابش نور، به دلیل ساختار منحصر به فرد، نور از آن عبور می یابد.  
 ناحیه ی بین دندانی که استعداد بالایی در رنگ گرفتن دارد. دلیل این امر گیر افتادن مواد و رنگ‌های غذایی و دارویی است و از طرفی عدم دسترسی پرزهای مسواک است. به همین علت یکی از مهمترین راه کارهای جلوگیری از رنگ گرفتن دندان استفاده از نخ دندان است.  
 بر خلاف تصور، دندان دارای یک رنگ واحد نیست و از رنگ های متنوعی ساخته شده است که دندان را طبیعی به نظر می رساند.  
 از آنجایی که مینای دندان دارای ساختار شفاف می باشد، به همین دلیل، رنگ اصلی دندان را ساختار دنتین (عاج) مشخص می کند که علاوه بر آن موارد دیگری نیز روی آن اثر دارند. از جمله ی آنها در ذیل نام برده شده اند:  
 رنگ مینای دندان که روی تاج را پوشانده است. مقدار کلسیم موجود در ساختار مینای دندان، که نسبت به سن و جنسیت و تغذیه ی افراد متنوع است. وجود پوسیدگی در مینا یا عاج دندان. داشتن عاداتی مانند: خوردن غذاهای چرب، سیگار، مواد مخدر، عدم تمایل به مسواک زدن و ... پرکردگی های معمول (مانند آمالگام و یا روکش سرامیک - فلز و ... آسید بافت سخت دندان مانند شکستگی و ...).  
 در شکل زیر وجود بارهای منفی ناشی از مواد غذایی را مشاهده می فرمایید که در برگیرنده ی مینای دندان بوده و می تواند در صورت تدام حضور موجب تخریب بافت دندان شوند.