أساليب متداولة قد يكون لها تأثير مدمّر على صحة الفم..ما هي؟

انتشرت بعض مقاطع الفيديو على "تك توك"، التي تهدف إلى توفير نصائح لتبييض الأسنان منخفضة التكلفة، إلا أنها يمكن أن تسبب "ضرراً لا يمكن إصلاحه" وفقاً لطبيب أسنان.

ويمكن أن يكون تبييض الأسنان مكلفاً، وربما يكون هذا هو السبب في أن العديد من مستخدمي منصة مشاركة الفيديو "تك توك" بدأوا في مشاركة الأساليب المنزلية منخفضة التكلفة.

ومع أن الحصول على بياض لؤلؤي مناسب للميزانية قد يبدو وكأنه حلم يتحقق، فقد يكون لبعض الاتجاهات تأثير مدمر على صحة فمك.

ووفقاً لأطباء الأسنان، فإن العديد من هذه الإتجاهات يمكن أن تضر أكثر مما تنفع بمرور الوقت، مع الاستخدام المتكرر للمنتجات التي تبدو غير ضارة والتي تسبب "ضررا لا يمكن إصلاحه".

وفيما يلي ثلاثة اتجاهات لتبييض الأسنان من "تك توك"، والتي يمكن أن تضر بصحة فمك للأبد:

تبييض الأسنان بقشر الموز

يرى هذا الإجراء الغريب قيام المستخدمين بفرك الجزء الداخلي من قشرة الموز المفتوحة مباشرة على أسنانهم. ووفقا للمستخدمين، يمكن أن يوفر سطوعا سريعا وسهلا.

ومع ذلك، قال طبيب الأسنان المرخص، الدكتور بول سبرينغز: "نظرية تبييض قشور الموز للأسنان هي أنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم الذي يقشر ويلتصق بالأسنان، ولكن لا يوجد دليل على فعالية ذلك".

وقال سبرينغز أيضا: "النظرية القائلة بأن الفراولة تبيض الأسنان ظهرت بسبب حموضتها، فإن الحمض ينظف البقع، وهذا صحيح، لكن الحمض يفعل ذلك عن طريق التهام المينا الذي يحمي أسنانك، لذا فهي أسوأ طريقة ممكنة".

بيكربونات الصودا

يُرحّب ببيكربونات الصودا، والمعروفة أيضا باسم صودا الخبز، لكونها منتجا مناسبا لجميع أنواع الاستخدامات في جميع أنحاء المنزل.

وإلى جانب تنظيف السجاد وإزالة الروائح الكريهة، تُستخدم أيضا في علاجات التجميل في المنزل.

وشارك مستخدم "تك توك"، Eatwithlew، مقطع فيديو يخلط فيه بيكربونات الصودا مع معجون الأسنان، والذي يقول إنه "يعمل بشكل جيد" مثل شرائط التبييض.

ويشير طبيب الأسنان سبينغز، إلى أنه على الرغم من أن صودا الخبز قد تعمل بشكل جيد على تحسين لون أسنانك، إلا أنها ليست بالضرورة القرار الأذكى بمرور الوقت.

وقال: "بالنسبة للجزء الأكبر، صودا الخبز الممزوجة في عجينة بالماء آمنة لتبييض الأسنان، لكن عليك أن تكون لطيفا جدا معها ولا ينبغي استخدامها كثيرا. والطريقة التي تعمل بها لإزالة البقع هي عن طريق طحن البقع السطحية، ولكن هذا يزيل مينا الأسنان، ما يسبب مجموعة من المشاكل إذا استخدم بشكل متكرر أو بقوة شديدة. لا تقم أبدا بوضع صودا الخبز العادية مباشرة على الأسنان".

بيروكسيد الهيدروجين

على الرغم من أنه قد يكون من الصعب تصديق ذلك، فقد بدأ بعض مستخدمي "تك توك" بالفعل في استخدام بيروكسيد الهيدروجين على أسنانهم، وهو مادة كيميائية سائلة عديمة اللون تستخدم غالبا كمطهر وكمبيض.

وتحتوي المادة الكيميائية أيضا على خصائص تفتيح وهذا هو سبب تضمينها في العديد من صبغات الشعر الأشقر.

ومع ذلك، خطت إحدى مستخدمات "تك توك"، البالغة من العمر 18 عاما، خطوة إلى الأمام، من خلال فرك أسنانها بمادة بيروكسيد لجعلها أكثر بياضا.

وتلقت أكثر من 12.4 مليون مشاهدة نتيجة لذلك، وعلى الرغم من شعبيتها، حثت الدكتورة أدريان هيدريك من Loft Dental Longmont، الناس على عدم ذلك.

وقالت: "عندما يتعلق الأمر ببيروكسيد الهيدروجين، هناك نقاط قوة مختلفة وتركيزات أعلى يمكن أن تكون ضارة باللثة. إذا كنت تستخدم تركيزا منخفضا من بيروكسيد الهيدروجين كغسول للفم أو داخل

معجون الأسنان، فسيكون ذلك آمنا تماما".