

לא לסלבס בלבד: כך תבצעו הלבנת שיניים באופן יעיל ובטוח

אם אתם חולמים על חיוך לבן ובוהק כמו בפרסומות, יש לנו חדשות מצוינות עבורכם: כיום ניתן לבצע הלבנת שיניים מקצועית בקלות ובמהירות. רופא שיניים מסביר כיצד פועל התהליך ואיזה טיפול יאפשר לכם ליהנות משיניים לבנות יותר מבלי לפגוע בהן

מיכל הלפרין, בשיתוף zap doctors 14/07/2022



הלבנת שיניים (צילום: Shutterstock)

בפרסומות, בשלטי החוצות ובחדשות נתקלים באנשים יפים עם חיוך הוליוודי שחושף שיניים לבנות ובוהקות. "אם תשאלו עשרה אנשים מה הם היו רוצים לשנות בפה שלהם, תשעה מהם יענו 'חיוך לבן יותר'", מציין ד"ר עופר אלטברגר, רופא שיניים, מנהל [מרפאת 'חיוך' ראשון](#).

למרבה השמחה, כיום קל מאוד לשפר את מראה החיוך ולהלבין את השיניים. עם זאת, חשוב לדעת כי לא כל הלבנה מומלצת או אפקטיבית.

ד"ר אלטברגר מציין כי ישנן דרכים שונות שמאפשרות להלבין את השיניים. החוכמה, לדבריו, היא לעשות זאת באופן מבוקר שיאפשר להשיג הלבנה יעילה של השיניים מבלי לפגוע בהן.

לפני שנדבר על הדרכים לשיניים לבנות, ניקח צעד אחורה: מה בעצם גורם לשיניים שלנו להיראות צהובות ומוכתמות? ובכן, ד"ר אלטברגר מסביר כי ישנם גורמים שונים שמשפיעים על צבע השיניים שלנו, ביניהם: תזונה, הרגלי היגיינת פה גרועים, תרופות מסוימות, עישון ואף גנטיקה.

שלב אחרי שלב - כך מתבצעת הלבנת שיניים

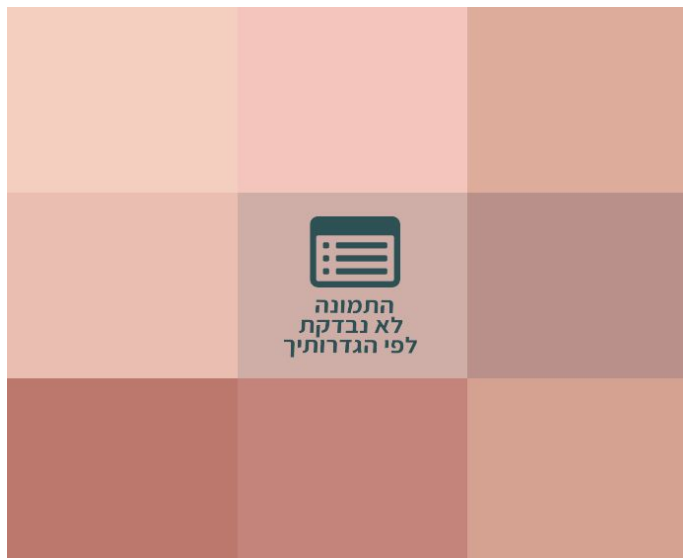
ד"ר אלטברגר מסביר שלפני שחושבים על [הלבנת שיניים](#), חשוב לבדוק את מצבן. "אם יש חור או סדק בשן, חומר ההלבנה עלול לגרום לרגישות חמורה. לכן, לפני שניגשים להלבנה יש לבדוק היטב את מצב השיניים". כמו כן, הוא ממליץ לבצע ניקוי אבנית לפני ההלבנה כדי שחומר ההלבנה יגע בשטח השן ולא באבנית.

הלבנה ביתית או הלבנה במרפאה

ד"ר אלטברגר מציין כי ישנן שתי אפשרויות להלבנת שיניים במסגרת טיפול אצל רופא השיניים: הראשונה - ביתית, והשנייה - במרפאה. מטופל שבחר בשיטה הביתית מקבל לידי פלטות ייעודיות וחומר הלבנה, בהם הוא משתמש בעצמו לאורך מספר שבועות. לעומת זאת, הלבנה במרפאה מתבצעת באופן חד פעמי באמצעות חומר עם ריכוז גבוה יותר.

הטיפול העיקרית לכך היא שבאמצעות שיטות ניוון להגיע לתוצאה אחידה ואפקטיבית יותר. לעומת זאת, כשמבצעים הלבנה במרפאה, אמנם אפשר לסיים את התהליך תוך טיפול בודד, אך אם דרגת ההלבנה שמתקבלת אינה משביעה את רצון המטופל, לא ניתן לבצע הלבנה נוספת מיד לאחר מכן.

מעבר לכך, מסביר ד"ר אלטברגר, "במרפאה נהוג להשתמש בחומר מרוכז יותר, שעלול לגרום לרגישות רבה יותר בשיניים. החיסרון היחידי בשיטת ההלבנה הביתית טמון בעובדה שזו דורשת סבלנות מהמטופל שצריך להתמיד בטיפול ולהשתמש בחומר מדי ערב".



הלבנת שיניים (צילום: Shutterstock)

ד"ר אלטברגר מציין יתרון נוסף לשיטת ההלבנה הביתית - הפלטות שבהן משתמשים יכולות להישמר היטב בתנאי אחסון נאותים, ובכל שנה וחצי-שנתיים, כשמעוניינים בהלבנה נוספת, ניתן לרכוש רק את חומר ההלבנה עצמו, שעלותו אינה גבוהה.

האם הלבנת שיניים כרוכה בתופעות לוואי?

"בהנחה שתהליך ההלבנה מבוצע תחת מעקב של רופא שיניים, תופעת הלוואי היחידה שתיתכן, לעתים נדירות, היא רגישות קלה אשר חולפת עם הזמן".

על מה חשוב להקפיד כשבאים לבצע הלבנה במרפאה?

"חשוב לוודא שהחומרים שבהם משתמש הרופא זכו לאישור FDA וכן לאישור מטעם משרד הבריאות".

למי זה מתאים?

"הלבנת שיניים היא תהליך פשוט ובטוח שמתאים לבני נוער ולמבוגרים. עם זאת, היא אינה פועלת על כתרם או על סתימות ואינה מתאימה לנשים בהריון או למניקות".

האם קיימות הנחיות מיוחדות לאחר הטיפול?

"חשוב לצמצם בצריכת סיגריות, קפה ויין לפחות בזמן ההלבנה. בנוסף, יש לשמור על צחצוח נכון ועל היגיינת שיניים ראויה ולהימנע מצריכת פירות ומיצי הדר, משום שהחומציות שבהם עלולה לגרום לרגישות במהלך ההלבנה. כמו כן, חשוב לאחסן את הג'ל במקום אפל וקריר כיוון שהשמש גורמת לחומר להתפרק".

לסיכום אומר ד"ר אלטברגר, "טיפול הלבנת שיניים אורך בין שבוע לשלושה שבועות, אך לרוב כבר בתוך שבועיים ניתן להגיע לתוצאה אופטימלית. הטיפול קל, אינו כואב ומומלץ לכל המעוניינים בחיוך לבן ויפה יותר".

ד"ר עופר אלטברגר הוא רופא שיניים והמנהל המקצועי של מרפאת "חיוך ראשון".

ליצירת קשר עם המרכז לטיפולי שיניים "חיוך ראשון" ניתן לפנות [באן](#) או