

۱۸ پنجشنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۳ - شماره ۹۱۶۷

تندرستی

عدد خبر

۳۵ میلیون

نوزاد ایرانی که از سال ۶۸ تا به امروز به دنیا آمده‌اند، واکسن هپاتیت دریافت کرده‌اند. تزریق واکسن هپاتیت به نوزادان هنگام تولد از افتخارات وزارت بهداشت و ایران است. اما میزان تزریق این واکسن هنگام تولد در جهان کم است و برآورد می‌شود که فقط ۴۵درصد نوزادان دریافت کنند.

۶ میلیون

بیمار مبتلا به هیاتیت در کشور وجود دارد، اما به‌طور کلی ایران در گروه کشورهای با شیوع بسیار پایین هپاتیت در دنیا به شمار می‌رود و روند شیوع بیماری هم رو به کاهش است، به‌نحوی که کمتر از یک درصد جمعیت کشور به بیماری مزمن هپاتیت B و کمتر از ۰٫۲درصد نیز به هپاتیت مزمن C مبتلا هستند.

۳ گروه

زندانیان، افراد دارای رفتارهای پرخطر جنسی و افرادی که موادمخدر تزریق یا استنشاق می‌کنند، جزو گروه پرخطر هپاتیت B و C هستند. سازمان بهداشت جهانی معتقد است اگر وزارت بهداشت بتواند «بیماری‌یابی فعال» را در گروه‌های پرخطر نسبت به گذشته فعال‌تر کند، برنامه کوتاه‌مدت می‌تواند بیماری هپاتیت را حذف کند.

۹۰ درصد

بیماران مبتلا به هپاتیت اگر در برنامه بیماری‌یابی فعال شناسایی شوند، ۶۵درصد مرگ‌ومیر آنها کاهش پیدا می‌کند و این یعنی دستیابی به هدف حذف هپاتیت در کشور. رشید رضائی، رئیس اداره کنترل و مبارزه با هپاتیت وزارت بهداشت در این‌باره گفته: «تمام تمهیدات لازم برای دستیابی به این هدف شامل تامین تجهیزات و آموزش پزشکان عمومی فراهم شده است.»

توصیه روز

۸ توصیه طلایی برای اینکه عرق سوز نشوید

باید بدانیم که عرق کردن اتفاق بدی نیست و اتفاقا تعریق، نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد. عرق کردن منجر به دفع بسیاری از مواد مضر و ضایعات از بدن می‌شود و از آن در برابر عفونت‌ها، مواد شیمیایی و اشعه فرابنفش مراقبت می‌کند. علت تعریق بدن در هوای گرم هم این است که دمای بدن کنترل شود. اما تعریق اگر از حدی بیشتر شود، آزاردهنده خواهد شد و یکی از این آزارها همین عرق سوز شدن است. اما بهترین راه‌های پیشگیری از این عارضه چیست؟

- لباس‌های آزاد و روشن بپوشید** پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان، تیره باعث ایجاد گرما و در نتیجه تعریق بیشتر می‌شود. خود را عادت دهید که تابستان‌ها لباس‌های آزادتر و رنگ روشن بپوشید. **از نور خورشید دور بمانید**
- سعی کنید در ساعات اوج تابش خورشید در محیط باز قرار نگیرید** و برای خروج از خانه زمان بندی درستی داشته باشید. هر چه بیشتر از نور خورشید دور باشید، احتمال عرق‌سوز شدن هم کمتر می‌شود.
- همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید** نوشیدن آب برای خنک نگه‌داشتن بدن ضروری است. پس برای جلوگیری از عرق‌سوز شدن به اندازه کافی آب بخورید.
- میوه‌های آبدار و سبزیجات بخورید** برای جلوگیری از عرق‌سوز شدن، مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید. تابستان، فصل میوه‌های آبدار مثل هندوانه است. پس حتما روزی چند عدد میوه مصرف کنید، به‌خصوص هندوانه.
- هر روز دوش بگیرید** دوش گرفتن روزانه کمک می‌کند هم سطح پوست‌تان خنک بماند و هم عرق‌های قبلی شسته و پاک شود و احتمال عرق‌سوز شدن از بین برود. البته چون هر روز دوش می‌گیرید، سعی کنید کوتاه و مختصر باشد تا هدررفت آب نداشته باشید.
- از این کرم‌ها استفاده نکنید** بعد از حمام، از یک کرم مرطوب‌کننده مناسب که بدون رنگ و بو باشد، استفاده کنید. استفاده از کرم‌های غیراستاندارد و استفاده بیش‌ازحد از کرم‌ها و لوسیون‌ها موجب انسداد مجرای خروجی عرق می‌شود و می‌تواند عرق‌سوز شدن شما را تشدید کند.
- دور این صابون‌ها را خط بکشید** از صابون‌هایی که پوست شما را خشک می‌کنند و معطر هستند، استفاده نکنید.
- فعالیت سنگین ورزشی ممنوع!** ورزش سنگین، کارهای سخت و هر نوع فعالیتی که موجب عرق شدید شود، می‌تواند باعث عرق‌سوز شدن شود. پیاده‌روی طولانی در هوای گرم هم می‌تواند احتمال عرق‌سوز شدن را افزایش دهد.



ارائه خدمات تشخیصی تب‌دنگی در شبکه‌های آزمایشگاهی مصطفی صالحی‌وزیری، عضو هیأت علمی انستیتوپاستور، تشخیص قطعی بیماری تب‌دنگی تنها با انجام تست‌های آزمایشگاهی امکان‌پذیر است. بر این اساس، شبکه آزمایشگاهی تب‌دنگی با همکاری آزمایشگاه مرجع کشوری انستیتوپاستور و وزارت بهداشت در چندین استان کشور راه‌اندازی شده و خدمات آزمایشگاهی ارائه می‌دهد.

اولویت درمانی برای نظام سلامت

نکته‌هایی از کارشناسان که می‌تواند خون حوزه بهداشت و درمان را با ساکندار جدید در دولت چهاردهم تازه کند



گزارش **مریم سرخوش** *روزنامه‌نگار*

نظام سلامت در دولت سیزدهم تحولات خوبی را پشت سر گذاشت، از اصلاح سیاست‌های ارزی در حوزه دارو یا هدف جلوگیری از قاچاق تا پوشش بیمه‌ای رایگان برای دهک‌های پایین، درمان رایگان کودکان زیر ۷سال در مراکز دولتی، راه‌اندازی صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج و نادر، اجرای طرح نسخه‌نویسی الکترونیکی و افتتاح ابر بیمارستان‌هایی که سطح دسترسی برای خدمات درمانی دولتی را افزایش داد، هر چند چالش‌هایی از جمله افزایش پرداخت از جیب بیماران، کمبود مقطعی دارو و شیرخشک، روی زمین ماندن تکمیل طرح پزشکی خانواده و… هم وجود داشت که رفع آنها به عمر وزارت بهداشت سیزدهم نرسید، اما حال‌در آستانه معرفی ساکندار جدید، کارشناسان و متولیان حوزه سلامت، این چالش‌ها و اولویت‌ها را با هدف بازسازی و نوسازی بدنه نظام بهداشتی _ درمانی کشور و تزریق خون تازه به این بخش مطرح می‌کنند؛ اولویت‌هایی که به اجرای نظام ارجاع و پزشک خانواده، ترمیم کسری بودجه و ارتقای جایگاه نزول کرده وزارت بهداشت در برخی سیاست‌گذاری‌های حوزه سلامت، افزایش حمایت از کادر بهداشت و درمان و… اشاره دارد تا کیفیت و دسترسی عادلانه به خدمات سلامت را در «دولت وفاق ملی» افزایش دهد.

حل و فصل بحران‌های نظام سلامت

ابراهیم نوری گوشکی، متخصص پزشکی خانواده
■ با وجود پیشرفت‌های قابل‌ملاحظه‌ای که طی ۱۳دهه اخیر در زمینه‌های مختلف بهداشتی و درمانی در ایران به وقوع پیوسته و جایگاه کشورمان در بین کشورهای ربه توسعه بسیار ارتقا یافته، هنوز راهی طولانی در نیل به استانداردهای بهداشتی و درمانی فراروی ما قرار دارد. نظام سلامت امروز به یک ساکندار درمان‌محور نیازی ندارد، بلکه وزیر بهداشت دولت چهاردهم اگر می‌خواهد تحولی در نظام سلامت ایجاد کند باید حل‌وفصل چند بحران اصلی نظام سلامت را در اولویت اول (کمبود دارو و ملزومات پزشکی، سردرگمی مردم در چرخه ارجاع، پرداخت هزینه‌های سرسام‌آور درمان‌های پزشکی با پرداخت از جیب مردم، خروج نخبگان علوم پزشکی کشور، خودکشی کارکنان بهداشت و درمان و…) قرار دهد و بگذارد بقیه برنامه‌های سلامت فعلا به روال کنونی خود پیش برود.

ارائه خدمات تشخیصی تب‌دنگی در شبکه‌های آزمایشگاهی مصطفی صالحی‌وزیری، عضو هیأت علمی انستیتوپاستور، تشخیص قطعی بیماری تب‌دنگی تنها با انجام تست‌های آزمایشگاهی امکان‌پذیر است. بر این اساس، شبکه آزمایشگاهی تب‌دنگی با همکاری آزمایشگاه مرجع کشوری انستیتوپاستور و وزارت بهداشت در چندین استان کشور راه‌اندازی شده و خدمات آزمایشگاهی ارائه می‌دهد.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.



کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.

اولویت درمانی برای نظام سلامت

نکته‌هایی از کارشناسان که می‌تواند خون حوزه بهداشت و درمان را با ساکندار جدید در دولت چهاردهم تازه کند



بازگشت جایگاه از دست رفته

پدالله سهرابی، عضو شورای عالی نظام پزشکی

■ در نخستین گام از رئیس‌جمهور و وزیر بهداشت دولت چهاردهم انتظار می‌رود که تولیت و جایگاه راهبردی وزارت بهداشت را که مدتی است برای مثال توسط هیأت مقرر ات‌دایی یا در بحث پلتفرم‌ها توسط وزارت اقتصاد و نیز وزارت ارتباطات خدشه‌دار شده،



۱،۲ میلیون بیمار تاکنون تحت پوشش صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج و نادر قرار گرفته‌اند و بودجه مصوب آنها در ۱۴۰۳ چیزی حدود ۹هزار میلیارد تومان است. انتظار این بیماران افزایش پوشش‌های حمایتی است.

دوباره به جایگاه اصلی اش و ریل راهبردی و تنظیمات اصلی خود برگرداند، این در حالی است که هر سال اعتبارات بخش بهداشت و درمان و آموزش پزشکی به‌صورت غیرواقعی و همراه با کسری بودجه مصوب می‌شود و این موضوع بسیاری از اقدامات از جمله پرداخت‌های پرسنلی را با چالش‌های جدی مواجه و دریافت خدمات با کیفیت و دسترسی عادلانه به خدمات سلامت آحاد جامعه را دچار چالش می‌کند.

۳۳،۰۰۰،۰۰۰ ۱،۲۰۰،۰۰۰ ۱۹،۰۰۰

پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیردار

سعید علیرضا مرندی، رئیس فرهنگستان علوم پزشکی ایران
■ سلامت فقط ساختن بیمارستان، خرید تجهیزات یا دارو نیست و باید به‌گونه‌ای باشد که مردم بیمار نشوند و اگر شدند همان ابتدا درمان شوند. بیماری‌های غیر واگیر که عمده دلیل مرگ‌ومیر در کشور است را می‌توان با رژیم غذایی، راه‌رفتن، ورزش کردن، مصرف نکردن دخانیات و اجتناب از مشروبات الکلی پیشگیری کرد و این میزان سرطان، بیماری قلبی و سکته مغزی و قلبی نداشتنه باشیم. وزارت بهداشت باید این مشکلات اصلی را پیش‌بینی و پیشگیری کند و گر نه بیماری‌های مزبور هزینه‌های بالایی را تحمیل خواهند کرد. در یک کلام باید اولویت وزیر جدید اجرای «سیاست‌های کلی سلامت» باشد، چراکه در این سیاست‌ها شبح، ادغام، ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها وجود دارد.

اهمیت بودجه و نظام ارجاع

محمدرضا ظفرقندی، رئیس اسبق سازمان نظام پزشکی
■ اولویت اصلی برای زمان فعلی وجود دارد که هر کدام از آنها از بر مجموعه‌های زیادی دارند. اولویت اول اعتبارات و بودجه بخش بهداشت و درمان است که باید مطابق برنامه‌های ۵ساله توسعه‌ای به حدود ۸درصد از درآمد ناخالص ملی یا PDG برسد؛ هر چه این عدد کمتر شود، طبیعتا کیفیت درمان و تجهیزات و دارو کاهش می‌یابد و وضعیت بیمارستان‌ها بدتر می‌شود. اولویت دوم اهتمام به نگهداری و احترام و ارتقای اعضای نظام سلامت و کادر بهداشت و درمان چه به لحاظ معیشتی و چه به لحاظ روش‌های تشویقی و حفظ آنهاست. از زمان برنامه سوم توسعه تاکنون که در برنامه هفتم هستیم همواره بر نظام ارجاع و پزشک خانواده تأکید شده، اما همچنان این موضوع عملیاتی نشده و این اولویت سوم است.



دارند. اولویت اول اعتبارات و بودجه بخش بهداشت و درمان است که باید مطابق برنامه‌های ۵ساله توسعه‌ای به حدود ۸درصد از درآمد ناخالص ملی یا PDG برسد؛ هر چه این عدد کمتر شود، طبیعتا کیفیت درمان و تجهیزات و دارو کاهش می‌یابد و وضعیت بیمارستان‌ها بدتر می‌شود. اولویت دوم اهتمام به نگهداری و احترام و ارتقای اعضای نظام سلامت و کادر بهداشت و درمان چه به لحاظ معیشتی و چه به لحاظ روش‌های تشویقی و حفظ آنهاست. از زمان برنامه سوم توسعه تاکنون که در برنامه هفتم هستیم همواره بر نظام ارجاع و پزشک خانواده تأکید شده، اما همچنان این موضوع عملیاتی نشده و این اولویت سوم است.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا چیدری، رئیس انجمن صنفی تولید، توزیع و صادرکنندگان تجهیزات پزشکی و دارویی
■ مهم‌ترین اولویت وزارت بهداشت دولت چهاردهم، جلوگیری از تغییرات اتوبوسی است برای اینکه به‌بدنه کارشناسی آسیب نرسد. همچنین کمک به کاهش پدیده‌های بخش خصوصی در زمینه دارو و تجهیزات پزشکی از وزارت بهداشت و مراکز درمانی اولویت مهم دیگر است. البته در زیرمجموعه این وزارت‌خانه هم در سازمان غذا و دارو، فارغ از اینکه ریاست آن عوضی شود یا نشود باید رصد بازار به‌خوبی صورت بگیرد تا زمان ایجاد منابع کافی از هر گونه تغییرات نرخ ارز و اولویت‌های گروه‌های ارزی به‌صورت سریع و خلق‌الساعه جلوگیری کند؛ چون هرگونه شوک به بازار می‌تواند شرکت‌های داروسازی بخش خصوصی را که در حال حاضر هم بسیار آسیب‌دیده و کم‌توان هستند، دچار زلزله و نابودی کند.



کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا چیدری، رئیس انجمن صنفی تولید، توزیع و صادرکنندگان تجهیزات پزشکی و دارویی
■ مهم‌ترین اولویت وزارت بهداشت دولت چهاردهم، جلوگیری از تغییرات اتوبوسی است برای اینکه به‌بدنه کارشناسی آسیب نرسد. همچنین کمک به کاهش پدیده‌های بخش خصوصی در زمینه دارو و تجهیزات پزشکی از وزارت بهداشت و مراکز درمانی اولویت مهم دیگر است. البته در زیرمجموعه این وزارت‌خانه هم در سازمان غذا و دارو، فارغ از اینکه ریاست آن عوضی شود یا نشود باید رصد بازار به‌خوبی صورت بگیرد تا زمان ایجاد منابع کافی از هر گونه تغییرات نرخ ارز و اولویت‌های گروه‌های ارزی به‌صورت سریع و خلق‌الساعه جلوگیری کند؛ چون هرگونه شوک به بازار می‌تواند شرکت‌های داروسازی بخش خصوصی را که در حال حاضر هم بسیار آسیب‌دیده و کم‌توان هستند، دچار زلزله و نابودی کند.

کاهش پرداخت از جیب بیمار

احمد مهری، اپیدمیولوژیست و کارشناس سلامت
■ در برنامه هفتم توسعه کشور اعلام شده که میزان پرداخت از جیب بیمار باید به کمتر از ۳۰درصد برسد و پوشش‌غیرالرگی بیماری‌ها باید به بیش از ۵۰درصد افزایش پیدا کند. ۵درصد از سهم بیمه سلامت هم باید در حوزه پیشگیری هزینه‌شود. تحقق این برنامه از قانون باید در اولویت قرار بگیرد و نخستین ویژگی مهم وزیر بهداشت تعهد به اجرای این برنامه باشد. این درحالی است که حدود ۷۵درصد عوامل مؤثر بر سلامت در خارج از نظام سلامت وجود دارد و از آنها به‌عنوان عوامل اقتصادی و اجتماعی یاد می‌شود؛ به همین دلیل ساکنانار جدید نظام سلامت باید مطالبه‌گر این مسائل از سایر دستگاه‌های اجرایی باشد.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.



کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.

کلینیک

دندان‌های زرد چگونه دوباره سفید می‌شوند؟

تغییر رنگ دندان‌ها و زردشدن آنها اتفاقی است که برای خیلی‌ها رخ می‌دهد و اگر دلایل آن را بدانیم، بهتر می‌توانیم از دندان‌های سفید و زیبای خود مراقبت کنیم. خیلی از اوقات بازگرداندن سفیدی دندان‌ها دیگر به آسانی و با ابزارهای در دسترس امکان‌پذیر نیست و باید هزینه زیادی کرد تا شاید سفیدی به دندان‌های ما برگردد.

دلایل رایج زرد شدن دندان
■ جرم گرفتن دندان‌ها
■ نوع غذاهای مصرفی
■ مصرف نوشیدنی‌های حاوی رنگدانه مثل چای و قهوه
■ نازک شدن مینای دندان
■ ضربه خوردن به دندان
■ دندان‌فروچه
■ افزایش سن
■ زنتیک و وراثت
■ مصرف برخی داروها مثل آنتی‌بیوتیک‌ها
■ سیگار کشیدن
■ مصرف بی‌رویه فلورایدها
■ ابتلا به برخی بیماری‌ها مثل اختلالات کبدی و بیماری‌های متابولیک

نکته
شاید ندانید اما حتی مصرف برخی خوراکی‌ها مثل گوجه فرنگی، سس سرکه با لزامیک، توت‌فرنگی و بعضی ادویه‌ها مثل ادویه کاری می‌تواند به مرور زمان منجر به تغییر رنگ دندان‌ها از سفید به زرد شود، رنگی که می‌تواند اعتماد به نفس فرد را کاهش دهد.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.

کاهش ۸۰درصدی کمبود شیرخشک علیرضا رستمی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو: تلاش ما این بوده که کمبود شیرخشک را به صفر برسانیم و اکنون این کمبودها به ۴برند رسیده و ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. امیدواریم با تداوم این اقدامات در دولت چهاردهم، کمبودها به حداقل برسد.

چطور مانع زردی دندان‌ها شویم

متخصصان می‌گویند رفع زردی دندان‌ها تا جایی که مینای دندان آسیب ندیده و از بین نرفته باشد، با انجام برخی روش‌های خانگی و غیرخانگی (در مطب) امکان‌پذیر است.

اما در مجموع توصیه می‌کنند که پیشگیری، کم‌هزینه‌ترین و مناسب‌ترین روش برای مراقبت از سفیدی و سلامت دندان‌هاست.

رایج‌ترین روش‌های سفید کردن دندان
■ جرم‌گیری
■ بلچینگ
■ کامپوزیت
■ لمینت
روش‌های خانگی
برخی هم برای سفید کردن دندان‌های خود به روش‌های خانگی معروف مثل استفاده از روغن نارگیل و جوش شیرین و سرکه سیب و… رو می‌آورند، اما روش‌های خانگی هم نیاز به مراقبت دارد، چرا که هر یک از اینها اگر بی‌رویه استفاده شوند، ممکن است آسیب بیشتری به دندان‌ها برساند.

دکتر علی تاجرنیسا، دندانپزشک و رئیس جامعه دندانپزشکی در این‌باره به چند نکته اشاره می‌کند
■ اگر یک عامل خارجی مثل مسواک ن‌زدن یا تغذیه نامناسب یا مصرف برخی نوشیدنی‌ها موجب زردی دندان‌ها شده باشد، این تغییر رنگ با جرم‌گیری رفع می‌شود، اما اگر دندان از پایه، یک گروه رنگی داشته باشد، با جرم‌گیری از بین نمی‌رود.
■ اگر دندان به‌دلیل مشکلاتی مثل ضربه خوردن، عصب‌کشی و دلایل این‌چنینی تغییر رنگ داده باشد، این تغییر رنگ با «بلچینگ» (Bleaching) برطرف می‌شود. بلچینگ دندان، یکی از متداول‌ترین روش‌ها برای سفیدکردن رنگ دندان است که در آن پراکسید هیدروژن با غلظت‌های مختلف استفاده می‌شود و می‌تواند لکه‌های دندان را از بین ببرد و دندان را روشن‌تر از قبل کند.
■ در بلچینگ، یک‌سری رنگدانه‌ها از درون دندان‌ها با کمک یک نوع اسید و اشعه آذاسازی می‌شود و همین کمک می‌کند که دندان‌ها تا حدود ۲درجه نسبت به آن چیزی که قبلا بود روشن‌تر شود. بنابراین جرم‌گیری یک کار مکملیکی و بلچینگ یک فعالیت شیمیایی است.
■ خیلی‌ها فکر می‌کنند شست‌وشوی دندان‌ها با نمک به سفید شدن آنها و سلامت دندان و دهان کمک می‌کند، اما این تصور کاملا غلط است. استفاده از نمک باعث می‌شود که مینای دندان نازک شود و به عاج برسد و حتی دندان‌های شما را به سمت زرد شدن ببرد.
■ هنگام شستن دندان‌ها با نمک، ممکن است همان لحظه احساس کنید دندان‌هایتان سفید شده اما در درازمدت کاملا زرد می‌شود.
■ زردی رنگ ناشی از ساییدگی مینا که به‌دلیل برجسته شدن بیشتر عاج دندان اتفاق می‌افتد، فقط با کامپوزیت و لمینت و این روش‌ها قابل برطرف شدن است.