



uśmiech idealny

Gwarantują go nie tylko kształtne usta, ale także równe, białe zęby. Nowoczesna stomatologia estetyczna pomaga zbliżyć się do tego ideału.



NA PYTANIA ODPOWIADA:

IWONA GNACH-
OLEJNICZAK stomatolog,
ortodonta, implantolog
Unident Union, Wrocław,
ul. Kochanowskiego 20 cd

Uśmiech uwodzi, robi dobre wrażenie. Jeśli wymaga pewnych poprawek ze względu na niedoskonałości kształtu, koloru czy ustawienia zębów, jest wiele sposobów, by skorygować te defekty. Najważniejsze, by trafić do odpowiedniego specjalisty, który zajmuje się stomatologią estetyczną. Lekarz w trakcie konsultacji przedstawi możliwości poprawienia niedoskonałości. Wspólnie możecie ustalić zakres działania. Korekcja może objąć 100% błędów natury lub tylko to, na czym ci najbardziej zależy. Można np. założyć aparat lub licówki czy kompozyt tylko na kilka zębów. Liczą się twoja determinacja, cierpliwość oraz, niestety, niemałe pieniądze.

Czy każdy może cieszyć się słynnym hollywoodzkim uśmiechem?

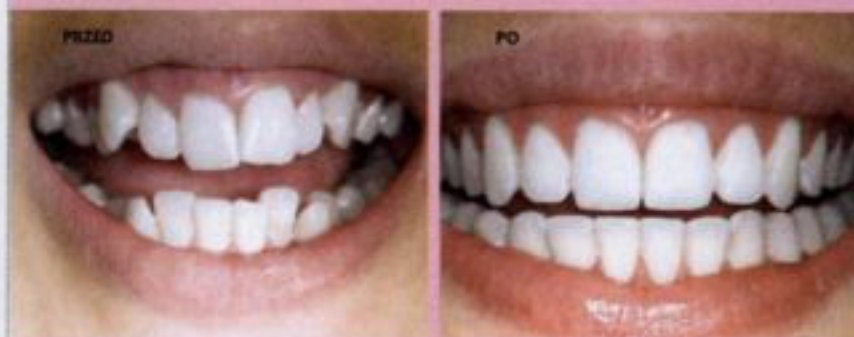
Praktycznie tak. Obecnie stomatologia ma niewiele ograniczeń. Najpoważniejsze z nich to niewątpliwie cena zabiegów i... cierpliwość pacjenta. Przeważnie doprowadzenie do pożądanego efektu zajmuje kilka lat, odbywa się etapami. Można oczywiście zastosować metody takie jak w programach telewizyjnych metamorfoz, ale to bardzo kosztowne i – co ważniejsze – agresywne dla zębów. Takie przeobrażenie z brzydkiego kaczątka w labędzia to najczęściej zastosowanie licówek,

czyli porcelanowych płytek nakładanych na zęby, oraz koron i mostów. W leczeniu nieinwazyjnym pierwszym etapem jest ortodoncja, potem wybielanie i ewentualnie bonding. Każdy z nich za chwilę omówię. Chciałabym jednak zacząć od innego problemu, który dotyczy ogromnej części populacji, jest w zasadzie chorobą cywilizacyjną, czyli od bruxizmu.

Co oznacza ten termin?

Bruksizm to zgrzytanie zębami i zaciskanie szczęk. Najczęściej nieświadome, mimowolne, zarówno w ciągu dnia, jak i przede wszystkim w nocy. Powoduje to spore uszkodzenia zębów i zgryzu. Zęby się ścierają, zmieniają wysokość, ich krawędzie mogą się kruszyć, powierzchnie żujące zębów trzonowych spłaszczają się, stawy żuchwy zaciskają się, wywołując przerost mięśni żwaczy. To wszystko sprawia, że zmienia się ustawienie zębów względem siebie, ściera się i pęka szkliwo. Bruksizm jest przede wszystkim efektem stresu, pośpiechu, złego snu, ale także stanu zapalnego w organizmie, niewłaściwej diety, nietolerancji pokarmowych, których także możemy być nieświadomi. Jestem zwolenniczką teorii „Jesteś tym, co jesz”, dlatego prawidłowe odżywianie uznaję za jedną z podstawowych wartości w medycynie. Często coś, co zjesz w poniedziałek, daje o sobie znać dopiero w środę. Trudno wytropić tak podstępny wroga. Powoduje to spięcie organizmu; zła dieta, tak jak głód, może wprowadzić w nerwowość. Pacjent z bruxizmem często cierpi na inne ogólne dolegliwości, np. trądzik, łamliwe paznokcie, wypadające włosy, będące symptomami złej kondycji organizmu. Prócz dolegliwości związanych bezpośrednio z zębami bruxizm powoduje inne przypadłości, np. migreny, inne bóle głowy, napięcia mięśni pleców i karku. Pacjent, który ma tę dolegliwość

problem: nierówne zęby



Na zdjęciach widać efekt leczenia aparatem samoligaturującym (pozwalającym na maksymalną rozbudowę łuku zębowego) przez półtora roku. Nie było konieczności usuwania zębów, pacjentka nie nosiła żadnych dodatkowych elementów, takich jak aparat podniebienny czy pierścienie.

(szczoteczki elektryczne)

- 1 SONICARE
DIAMONDCLEAN Philips,
soniczna, tj. wytwarzająca
fale dźwiękowe rozbijają-
ce płytkę nazębną, 908 zł
- 2 ORAL B TRIUMPH 5000
Braun Oral B, wykonuje
48 tys. ruchów na minutę,
z zegarem czasu i natęże-
nia mycia, 629 zł



powinien nosić do snu specjalną szynę wykonaną z akrylu. To nakładka na zęby i podniebienie ustawiająca szczękę we właściwej pozycji. Początkowo noszenie jej powoduje dyskomfort, suchość w ustach. Po kilku tygodniach można się do tego przyzwyczaić, a wydzielanie śliny się normalizuje. Szynę nosi się w zasadzie do końca życia, choć po pewnym czasie kuracji przeważnie nie trzeba nosić jej co noc, a tylko w okresach większych napięć. Wtedy też zalecam suplementację magnezem i witaminami, które mają korzystny, wyciszający wpływ na układ nerwowy. Jeśli bruxizmowi towarzyszy wada zgryzu, można pozbyć się szyny poprzez korektę ustawienia zębów. Ja zapraszam pacjentów co pół roku na kontrolę szyny. Widzę po niej, czy jest noszona. Z czasem szynę trzeba poprawić. Przestrzegam natomiast przed szynami kiepskiej jakości. Jeśli jest to gumowa nakładka, jesteś w stanie ją przegryźć i wypluć w nocy. Szyna nie ma prawa wypadać, powinna mieć klamery mocujące i tworzywo odporne na nagryzanie. Noszenie jej to także często wstęp do terapii ortodontycznej, czyli założenia stałego aparatu.

Czy aparat można założyć w każdym wieku?

Tak, nie ma limitów wiekowych. Tym bardziej że odmłodzenie uśmiechu zaczynamy uważać za część medycyny estetycznej. Zły zgryz może bardzo postarzać, zmieniać owal twarzy, powodować zapadanie się policzków, zwężanie optyczne warg, pogłębiać bruzdy nosowo-wargowe. Rozbudowa łuku zębowego i poprawa linii uśmiechu daje wiele korzyści.

A jeśli ktoś boi się usuwania zębów związanego z ich „rozluźnieniem”?

To najczęściej nie jest konieczne. Jestem zwolenniczką ortodontyki nieekstrakcyjnej, która zrywa z powszechnym

do niedawna usuwaniem głównie czwórek i piątek. Nowoczesne działania ortodontyczne koncentrują się na rozszerzaniu łuków zębowych, co rozładowuje stłoczenie zębów, a przy okazji spektakularnie poprawia rysy twarzy. Każde wyrwanie zęba to ubytek masy kostnej, fundamentu twarzy. Jeśli w młodości się na to zdecydujesz, już koło czterdziestki możesz żałować, bo mimo prostych zębów twarz będzie wyglądać starzej w wyniku zapadnięcia się policzków. Aparat nie powinien działać dużą siłą. Gdy przykład się mniejszą siłą, tkanki łatwiej się poddają korekcy, nie stawiają tak mocnego oporu, nie powoduje to bólu. Delikatniejsze leczenie jest po prostu skuteczniejsze, a przy tym bardziej komfortowe dla pacjenta. Zwykle trwa około dwóch lat i potem można przejść do części kosmetycznej projektowania uśmiechu.

Na czym polega taka estetyka uśmiechu?

Przede wszystkim na poprawie kształtu i odcienia zębów. Zaczniemy od wybielania. Podkreślam, że dobrze zrobione wybielanie nie jest szkodliwe dla zębów. Trzeba tylko przestrzegać procedur i pamiętać, że nie jest to zabieg dla wszystkich. Wykluczają go stany zapalne i choroby dziąseł, próchnica, ubytki w szkliwie, odbywane właśnie leczenie ortodontyczne. Optymalną metodę dobiera się indywidualnie. Od jednorazowego półgodzinnego zabiegu poprzez nakładki, które nosi się nieraz przez miesiąc. Nie można też wierzyć reklamom, że natychmiast po zabiegu będziesz mieć śnieżnobiałą uśmiech. Ten proces trwa pewien czas. Pamiętajmy też, że nie da się zmienić zasadniczo odcienia zębów. To cecha genetyczna. Zęby mają albo szarawo-błękitne, albo kremowe zabarwienie, co zależy od wysycenia jonami wapnia i fosforu. Najzdrowsze to wbrew pozorom te kremowe, mocno wysyczone,

(pasty)



- 1 ELGYDIUM Pierre Fabre, przeciw przebarwieniom, 21,90 zł/30 ml
- 2 PRO VITAMIN SENSITIVE Vademecum, do wrażliwych zębów i dziąseł, z witaminami, 8 zł/75 ml
- 3 SENSI-RELIEF Himalaya Herbals, do wrażliwych dziąseł, z wyciągiem z ananasa i ziołami, 11,99 zł/75 ml
- 4 BLANX MED CZYSTA NATURA Blanx, ziołowa, bezpiecznie wybielająca, 25 zł/75 ml
- 5 BIOREPAIR Blanx, odbudowująca szkliwo, 23 zł/75 ml
- 6 WHITE NOW Signal, wybielająca, 9,99 zł/75 ml



cennik zabiegów

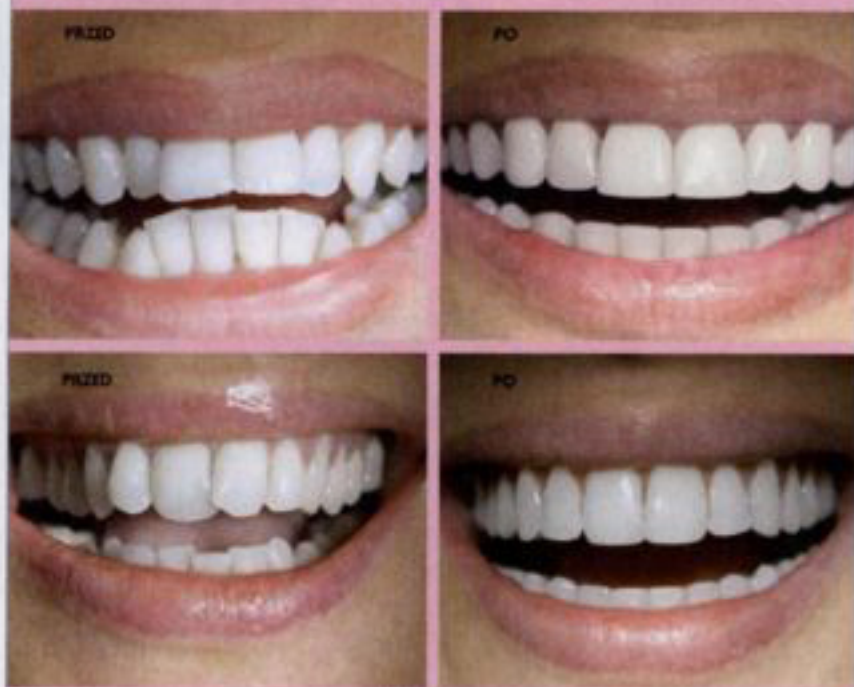
- **aparat ortodontyczny** tradycyjny, metalowy – 1800 zł, samoligaturujący Damon – 4000-6000 zł za łuk, wizyta konsultacyjna – 180-380 zł
- **szyna na bruxizm** – 900 zł
- **bonding**, jeden ząb – 280-1000 zł (nadbudowa ubytku do pokrycia całej powierzchni)
- **licówka**, jeden ząb – 2000 zł

(płyny do płukania)



- 1 ELGYDIUM Pierre Fabre, antybakteryjny, 29 zł/500ml 2 TOTAL CARE ZERO Listerine, bezalkoholowy płyn chroniący zęby i dziąsła, 19,99 zł/500ml
3 ORIGINAL FRESHNESS Denivit, odświeżający oddech, 9 zł/300ml
4 PROMEDIC 2 W 1 Vademecum, pasta zamieniająca się w płukankę, 7 zł/75ml

problem: zły zgryz, nierówne krawędzie zębów



Stłoczenia zębów rozładowane poprzez zastosowanie aparatu samoligaturującego (bez usuwania zębów). Leczenie ortodontyczne połączone było z rekonturingiem w trakcie i po kuracji.

one najlepiej opierają się próchnicy. Wybielanie odświeża kolor, usuwa przebarwienia, rozjaśnia o kilka tonów. Jeśli ktoś oczekuje cudu, może być zawiedziony. W przypadku silniejszych przebarwień zalecam bonding lub licówki.

Czym jest bonding?

To modelowanie zęba za pomocą kompozytu. Można nim zabudować szpary, zlikwidować tzw. diastemę (szczelinę między jedynekami), wydłużyć zęby, wyrównać powierzchnie sieczne, czyli zrobić tzw. konturowanie zębów, by miały idealne kobiece kształty.

To zęby mają płęć?

Oczywiście. Uśmiech pełen seksapilu gwarantują kobiece jedyne. Od nich zależy najwięcej. Powinno być je widać 1-3 mm spod górnej wargi. Dobrze, jeśli są ustawione względem siebie jak skrzydła motyla, czyli lekko zrotowane na zewnątrz względem siebie. Dwojki powinny być odrobinę mniejsze i krótsze od jedynek. Taki uśmiech mają np. Brigitte Bardot, Claudia Schiffer, Anna Mucha. Istotny jest też kształt zębów. Kobiece powinny być wytaliowane – węższe przy dziąśle, szersze przy krawędzi siecznej – i mieć lekko zaokrąglone krawędzie. To wszystko można uzyskać za pomocą bondingu. Kompozytem da się nadbudować fragment zęba albo pokryć jego całą powierzchnię. Dzięki temu można skorygować nieco tzw. drobne zęby, zmienić proporcje długości i szerokości siekaczy, kłów itd., zakryć wszelkie przebarwienia. Do smutnego uśmiechu przyczynia się sytuacja, gdy linia między dolnymi i górnymi zębami opada. Te wady można skorygować poprzez ortodontyczną rozbudowę łuków zębowych oraz bonding. Absolutnym atutem tej metody jest jej cena – około pięcio, dziesięciokrotnie niższa niż licówek – oraz całkowita nieinwazyjność. W ogóle nie uszkadza się zęba. Wytrawia się powierzchnię specjalnym roztworem,

buduje warstwa po warstwie i szlifuje specjalnymi krążkami polerującymi. W każdej chwili można bonding zdjąć i wrócić do stanu poprzedniego. Bez strat dla zębów.

A wady tej metody?

Jej średnia trwałość. Mniej więcej co trzy do pięciu lat trzeba zdjąć stary kompozyt i nałożyć nowy. Okres zależy od składu i ilości śliny (powinno się jej wydzielać 2-2,5 litra dziennie), diety i – jeśli pacjent cierpi na bruxizm – noszenia szyny ochronnej. Jeśli ktoś zgrzyta zębami, a nie chce nosić ochronnej nakładki, nie powinien myśleć o tej metodzie, bo nakładki odpadną. Dlaczego trzeba wymieniać kompozyt? Bo nie jest idealnie gładki, przyczepia się do niego płytka nazębna, jest podatny na przebarwienia. Wprawdzie przy wizycie (obowiązkowo co pół roku) u dentysty nadbudówki się ponownie poleruje, by były czyste i lśniące, to jednak z czasem się zużywają. Często bonding to wstęp do decyzji o założeniu licówek, taka próba generalna. Co do ograniczeń w stosowaniu bondingu, dodałabym skłonność do próchnicy, zbyt wiele wypełnień, zbyt duże ubytki w szkliwie. W takich przypadkach, gdy nie ma na czym odbudować zęba, wykonuje się korony i mosty.

Wspomniała pani o licówkach, co to takiego?

To porcelanowe płytki nakładane na zęby. Pokrywają ich całą powierzchnię, przez co zmieniają kolor, ukrywają wszelkie mankamenty. To im zawdzięczamy błyskawiczne, spektakularne metamorfozy gwiazd, np. Demi Moore, Toma Cruise'a. Licówki są idealnie gładkie i trwałe. Trzeba je wymieniać mniej więcej co 15 lat. Są jednak bardzo drogie. Wymagają też sporej ingerencji w ząb. Trzeba wywiercić na nie zaczepy, na których montuje się porcelanę. No i trzeba pamiętać, że z tej drogi nie ma odwrotu – nie można się wycofać z noszenia licówek. ☐

Z kategorii na pograniczu zdrowia i estetyki – delikatna kwestia nieświeżego oddechu. Czy winne są faktycznie zepsute zęby? Czasem nawet bardzo zadbane osoby cierpią z tego powodu.

Obecnie bardzo rzadko zdarza się, że ktoś ma tak zaniedbane zęby, by miał wielkie dziury, w których gnije jedzenie. Halitosis, bo taka jest medyczna nazwa tej przypadłości, to przeważnie sprawka bakterii żyjących w tzw. kieszonkach dziąsłowo-kostnych. Powstają, gdy chore dziąsła nie przylegają ściśle do zęba. Tam grasują bakterie porphyromonas. Są wyjątkowo wredne, znacznie gorsze od próchnicy. Mogą powodować takie choroby, jak m.in. cukrzyca typu II, reumatoidalne zapalenie stawów, problemy z jajnikami, poronienia, trądzik. Podejrzewane są także o przyczynianie się do nowotworów. Są groźne, ale na szczęście można z nimi wygrać.

Co oprócz przykrego zapachu z ust powinno niepokoić?

Przede wszystkim krwawiące dziąsła. Nie wolno lekceważyć tego problemu. Trzeba zgłosić się do specjalisty od chorób dziąseł – periodontologa. Do nieświeżego oddechu przyczyniają się także zła dieta, a przede wszystkim dłuższe okresy niejedzenia. Już po 3-4 godzinach pojawia się niesmak, suchość w ustach, czuć fetor z przewodu pokarmowego. Głód to dla organizmu stres, głód jest niezdrowy. Za świeżość oddechu odpowiada też czysty język, różowy, jasny, bez nalotu. Jeśli nalot się pojawia, trzeba go usunąć, zeszkrobać. To nie zawsze objaw przeziębienia, stanu zapalnego, choroby migdałków. Często to efekt zakwaszenia organizmu. Do zakwaszających pokarmów zaliczamy mięso i nabiał. Trzeba je spożywać z umiarem. A już zwłaszcza przysłowiowa szklanka mleka może być wręcz szkodliwa i przyczyniać się, paradoksalnie, nawet

do rozwoju osteoporozy, bo gdy kwaśne mleko dostanie się do organizmu, ten broni się, wyciągając z kości zasadowe jony wapnia.

Czy prawidłowe mycie zębów ma znaczenie?

Ma, choć tylko jako element zabiegów higienicznych. Szczoteczka, najlepiej miękka, powinna wymiatać płytkę nazębną, zanim ta zamieni się w kamień. Dlatego nie stosujemy kołystych ruchów, a ruchy wymiatające – na górnych zębach z góry na dół, na dolnych odwrotnie. Szczoteczki elektryczne, te obrotowo-wibracyjne (takie polecam), tylko przykładają się do powierzchni zębów. Delikatnie. Potem zęby należy nitkować i wypłukać płynem. To jest komplet zabiegów. Jeśli stosuje się pasty wybielające, to nie te z gatunku ściernych, tylko enzymatyczne, które rozpuszczają przebarwienia, a nie rysują szkliwa (np. Blanx).

(nici i szczotki)



1 PRO-EXPERT CLINIC LINE Oral B, nić dentystyczna usuwająca osad, 11,99 zł **2** CLASIC MINT Jordan, miętowa nić dentystyczna, 8,99 zł **3** SZCZOTECZKI DO CZYSZCZENIA PRZESTRZENI MIĘDZYZĘBOWYCH Jordan, usuwają płytkę nazębną, 14,99 zł/5 szt. **4** 3D WHITE LUX Oral B, wibrująca, na baterie, 26,99 zł **5** ADVANCED SOFT Jordan, miękka, o włóknach różnej długości, 7,49 zł **6** WHITE SYTEM Signal, z gumką polerującą szkliwo, 11,49 zł