

Zadbane zęby to nie kaprys, a konieczność. Świadczą o dobrym zdrowiu, pomagają zdobyć wymarzoną pracę i przyjaciół. Wszyscy możemy mieć piękny uśmiech. Polscy dentyści, dzięki metodom leczenia rodem z Hollywood, mogą dziś bezboleśnie uratować każdy ząb. A promienny uśmiech odejmuje nam lat i jest nawet lepszy od operacji plastycznej.

Gwiazdorski USMIECH dla każdego

ROZMOWA Z LEKARZEM



O tym, dlaczego po wyjściu z gabinetu dentysty możemy poczuć się o kilka lat młodsze, z dr IWONĄ GNACH-OLEJNICZAK, stomatologiem z wrocławskiej kliniki UNIDENT UNION Dental Spa, rozmawia Renata Ciemięga

Podobno już nie trzeba bać się dentysty. Gabinety stają się przyjazne, a borowanie nie boli.

Co może nam dziś zaproponować stomatolog?

Iwona Gnach-Olejniczak Precyzyjne, szybkie i skuteczne leczenie, w trakcie którego nawet znieczulenie nie będzie bolało. Zaawansowane technologie, którymi naszpikowane są dziś gabinety stomatologiczne, to nie gadżetomania. Nowoczesny sprzęt służy temu, by leczenie było jak najbardziej komfortowe dla pacjenta i przynosiło dobre efekty.

Nasze zęby się starzeją, z wiekiem zużywają się i tracą blask. Jak zatrzymać ich młodość?

I.G.-O. Oznaki starzenia to nie tylko kurze łapki i siwe włosy. Około 40. roku życia zęby zaczynają zmieniać kolor na bardziej żółty. I nie jest to tylko skutek odkładającego się osadu czy kamienia, ciemnieje ukryta pod szkliwem zębina. Jest jeszcze inny objaw starzenia się uśmiechu: im więcej mamy lat, tym pokazujemy mniej górnych zębów. To efekt piramidy starości. Skóra powoli traci młodzieńczą jędrność, zaczyna zwisać, opada cały owal twarzy, co ma wpływ także na uśmiech. Ale jest na to sposób. Można

założyć licówki, które nie tylko rozjaśnią pożółkły uśmiech, ale też przedłużą górne siekacze. Najlepsze są porcelanowe, bo pochłaniają i odbijają światło tak samo jak zęby naturalne. Wykonuje się je na specjalne zamówienie i są one dopasowane do urody pacjenta.

Słabe zęby często potrzebują leczenia kanałowego. Bywa, że jest ono wykonywane bez wcześniejszego rentgena. Czym to grozi?

I.G.-O. Proszę sobie wyobrazić kilka wizyt, podczas których dentysta bez użycia rentgena tropi kanały, potem ręcznie je oczyszcza, poszerza, a po wielu tygodniach okazuje się, że część zęba jest nadal żywa i trzeba zaczynać wszystko od nowa. To koszmar dla pacjenta. Dziś na leczenie kanałowe zwykle wystarczy jedna wizyta. Jego podstawą jest dokładne poznanie liczby, długości i budowy kanałów. Tu niezawodny okazuje się mikroskop, który je odnajdzie, oraz endometr, sprawdzający na bieżąco długość kanałów podczas ich udrażniania. Po oczyszczaniu do akcji wchodzi laser diodowy, przeprowadzający sterylizację. Jeszcze tylko na koniec rentgen kontrolny i gotowe.

Na Zachodzie po takiej kuracji zawsze wstawia się korony. Czy to naprawdę konieczne?

I.G.-O. Ząb leczony kanałowo jest bardziej kruchy, przez co podatniejszy na uszkodzenia mechaniczne. Dlatego gdy zakładamy aparat ortodontyczny, należy go okoronować. W innych sytuacjach stomatolog ocenia kondycję zęba. Korona nie jest potrzebna, jeśli trzonowiec po wypełnieniu wkładem jest stabilny.

Dlaczego trzeba ratować każdy ząb? Brakującej szóstki czy siódemki przecież nie widać...

I.G.-O. Ubytek nawet jednego to duża strata dla wyglądu i zdrowia. Zaczniemy od konsekwencji zdrowotnych. By je wyjaśnić, posłużę się metaforą piłkarską. Gdy z boiska schodzi jeden zawodnik, pozostali muszą dać z siebie 110 proc., by grać tak samo w osłabionym składzie. Podobnie jest z zębami – na skutek utraty jednego z nich przeciążamy pozostałe. W efekcie dochodzi do ich wzmożonego ścierania. Najbardziej w kość, i to dosłownie, dostają zęby sąsiednie. Grozi im rozchwianie, bo przechylają się w kierunku luki, by ją zappełnić. Zaczynają się kłopoty z dziąslami. Na skutek przemieszczeń pojawiają się problemy ze zgryzem, dlatego „dziurawy uśmiech” wymaga leczenia ortodontycznego. Dodatkowo cierpią stawy i mięśnie, a także pojawiają się schorzenia neurologiczne. Zdarza się, że promieniujący ból głowy jest spowodowany zębem, którego od dawna nie ma.

Czy brak trzonowca dodaje nam lat?

I.G.-O. Zdecydowanie tak. Przy kilku ubytkach musimy liczyć się z tym, że opadnie nam kontur twarzy, zapadną się usta, skóra zacznie wiotczeć i szybciej pokryje ją siateczka zmarszczek. Proszę sobie przypomnieć bezzębne staruszki z afrykańskich plemion, ich zapadnięte, wąskie usta. To efekt braku podparcia kostnego w środkowej i dolnej części twarzy.

Niektórzy uważają, że prostowanie zębów to już fanaberia. Nierówny uśmiech może szpecić, ale przecież w niczym nam nie szkodzi.

I.G.-O. To nieprawda. Wada zgryzu wymaga leczenia ortodontycznego. Między ciasno ustawionymi zębami rozwija się próchnica, bo trudniej je oczyścić. W efekcie myślimy, że mamy do niej skłonność, a tak naprawdę pozwalamy jej się rozwijać. Złe ustawione zęby szybciej też się ścierają, stają się nadwrażliwe.

Podobno na aparat nigdy za późno. Jaka jest granica wieku, by prostowanie miało sens?

I.G.-O. Dziś nie ma granic wiekowych. W tej chwili w klinice mamy wielu pacjentów po czterdziestce, a nawet po pięćdziesiątce. To osoby, które w dzieciństwie nie miały wyprostowanych zębów. Aparat to też sposób na poprawę rysów twarzy. Dzięki niemu np. wąskie, zapadnięte usta stają się bardziej wydatne. Można powiedzieć, że leczenie ortodontyczne zastępuje nam lifting twarzy.

■ Implant i aparat w cenie

Większość z nas uważa, że nowoczesne technologie są ciągle zbyt drogie. Dlatego często zamiast implantów wybieramy tańsze mosty, a z aparatu ortodontycznego po prostu rezygnujemy. Jednak to się zmienia. Dziś implanty stają się coraz bardziej popularne, więc automatycznie tanieją. Nie zawsze więc są droższe od mostów. Jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, że w przypadku mostu musimy dodatkowo okoronować dwa zęby, cena rośnie. W dodatku te szlifowane pod korony trzeba leczyć kanałowo, co znów mnoży koszty. Kolejny argument to trwałość implantu. Wszczepiona w kość

tytanowa śruba tak mocno integruje się z organizmem, że jest odbierana jak naturalny korzeń zęba. Są to więc zwykle dożywotnie uzupełnienia, które w połączeniu z koroną ceramiczną funkcjonują i wyglądają jak naturalne. Tymczasem mosty trzeba zmieniać co 10-15 lat.

W dodatku łatwiej tu o komplikacje. Gdy więc policzymy całkowity koszt oraz dolożymy plus za bezpieczeństwo i trwałość, okaże się, że implanty wygrywają. Aparat ortodontyczny to również forma inwestycji w zdrowie, bo prawidłowo ustawione zęby nie tylko ładniej wyglądają, ale także dużo wolniej się psują.



■ Stomatolog pierwszego kontaktu

Dentyści są często pierwszymi lekarzami, którzy diagnozują inne choroby. Niekiedy na fotelu stomatologa dowiadujemy się, że pojawiło się schorzenie, które jeszcze nawet nie daje objawów. Takim przykładem jest cukrzyca, która sprzyja zapaleniom dziąseł. Dlatego gdy dentysta zauważy, że pacjent ma problem z dziąslami, pojawiają się u niego ropnie i zapalenia kącików ust, może zaproponować zbadanie poziomu cukru we krwi. Alarmującym symptmem są też przerosnięte i sine dziąsła, krwawiące przy niewielkim dotyku. W taki sposób daje o sobie znać białaczka. Swojej choroby nie ukryją również przed dentystą bulimicy, bo mają bardzo zniszczone szkliwo i dużo ubytków.

Zgrzytanie zębami i ich zaciskanie, zwłaszcza nocą, to objaw bruksizmu. Schorzenie to prowadzi do ścierania zębów. A jego główną przyczyną jest stres.

98% osiemnastolatków ma próchnicę. Jej przyczyny to unikanie dentysty, fast foody oraz za rzadkie i nieprawidłowe czyszczenie zębów.

MYCIE NA PIĄTKĘ Z PLUSEM

Idelna higiena jamy ustnej to mycie zębów po każdym posiłku, czyszczenie przestrzeni międzyzębowych i dbanie o czystość języka. Ważne jest także prawidłowe szczotkowanie. Dentyści najbardziej polecają metodę wymiatającą, w której prowadzimy szczoteczkę od dziąseł do końca zęba. Raz dziennie należy też wyczyścić język, bo i na nim osadza się nalot i mnożą bakterie. Można to robić zwykłą szczoteczką pod koniec mycia lub kupić specjalną „skrobaczkę” do języka. A gdy nie możemy umyć zębów po posiłku, warto chociaż przeplukać usta wodą.



Uwaga! Od płynów ciemnieją zęby

Stosowanie preparatów do płukania ust z glukonianem chlorheksydyny może mieć efekt uboczny w postaci ciemnego nalotu, który pojawia się na zębach. Aby tego uniknąć, warto umyć je na pół godziny przed zastosowaniem płynu. Jednak czasami osad jest tak trwały, że konieczne jest czyszczenie zębów u dentysty.



Podstawa pięknego uśmiechu



Pierwszym sygnałem, że coś złego dzieje się z dziąslami, jest krwawienie podczas szczotkowania. To objaw infekcji. Nieleczona prowadzi do paradontozy, a w konsekwencji do wypadania zębów. Przyczynia się też do rozwoju cukrzycy i kłopotów z sercem. Zaawansowana choroba wymaga zabiegu chirurgicznego. Wcześniej można zastosować nowe techniki nieinwazyjne, np. system Vector, czyli usuwanie bakterii za pomocą ultradźwięków. By problem się nie pojawił, trzeba regularnie czyścić zęby w gabinecie. A na co dzień używać preparatów, które poprawiają stan dziąseł, np. 1. płyn Colgate Total Pro-zdrowe dziąsła (18 zł/400 ml) 2. pasta Lacalut Aktiv (13 zł/75 ml).

ZESPÓŁ DO ZADAŃ SPECJALNYCH

✓ **SZCZOTECZKA** Stomatolodzy twierdzą, że najlepiej czyszczą szczotki elektryczne, np. 1. Oral-B Professional Care 500 (299 zł). Istnieje też model w wersji do torebki 2. Soniczna szczoteczka kieszonkowa Panasonic (119 zł). Zwykle szczotki również są dobre, pod warunkiem że nie będziemy ich zbyt mocno przyciskać i wymienimy po trzech miesiącach, np. 3. Oral-B Pro-Expert Clinic Line Pro-Flex (16,99 zł). Gdy włosie odkształca się wcześniej, to widoczny znak, że szorujemy zbyt agresywnie. Najlepiej wybrać szczoteczkę miękką, która będzie delikatna dla dziąseł.

✓ **PASTA** W zależności od tego, czego potrzebujemy, można wybrać te wzmacniające zęby, np. 4. Vadamecum

ProMedic 2 w 1 (7 zł/75 ml) lub zapewniające ochronę zębom oraz dziąsłom, np. 4. Blend-a-med Complete 7 (8,99 zł/125 ml), która w swoim składzie ma także płyn do płukania jamy ustnej.

✓ **NIC DENTYSTYCZNA** Trzeba ją stosować, najlepiej po każdym posiłku, a jeśli to niemożliwe, chociaż wieczorem. Nic pomoże usunąć to, czego nie zdołała szczoteczka, więc chroni przestrzeń międzyzębową przed próchnicą, np. 7. Beauty Formulas Active Oral Care (10 zł).

✓ **PŁYN DO PŁUKANIA** Jedni dentyści mówią, że lepiej używać ich przed szczotkowaniem, inni, że na zakończenie. Jedno jest pewne – płyny pomagają usunąć bakterie z ust i odświeżają oddech, np. 6. Listerine Zero (11,99 zł/250 ml).



JAK URATOWAĆ ZŁAMANY ZĄB

Trzeba zebrać wszystkie kawałki, owinąć je np. w czystą chusteczkę i iść do dentysty. Lekarz będzie mógł wykorzystać ułamaną część zęba do jego odbudowy. W aptece można zaś kupić preparat, który uratuje nas, gdy ukruszy się np. jedynka lub wypadnie piomba. Wystarczy nabrać odrobinę pasty i nałożyć ją w miejsce ubytku. Taki opatrunek wystarczy, by spokojnie dojechać do dentysty Piomb-R (33 zł/3 g).

