

Czaruj uśmiechem – zadbaj o zęby

Istnieje wiele metod szczotkowania zębów oraz zabiegów służących utrzymaniu higieny w jamie ustnej. Niestety, higiena jamy ustnej nie wszystkim z nas weszła w nawyk w takim stopniu, jak np. mycie rąk po wyjściu z toalety, a – jak przestrzegają stomatolodzy – powinna.

– Choroby zębów zwiększają ryzyko chorób serca i sepsy – mówi Renata Świercz-Sroka, lek. stomatolog. – Aby zapobiec powikłaniom, konieczna jest higiena jamy ustnej nie tylko w oparciu o szczotkę i pastę do zębów, ale również płyn do płukania ust. Płyn dociera w trudno dostępne miejsca, co jest szczególnie ważne dla osób z aparatem ortodontycznym lub wypełnieniem protetycznym.

Wybieramy płyn do higieny jamy ustnej

Pamiętajmy przy tym, że wybór odpowiedniego płynu nie sprowadza się do jego smaku i „mocy”, która tylko pozornie dodaje skuteczności.

– Niektóre środki medyczne, dostępne w aptekach zawierają duże ilości alkoholu. Długotrwałe stosowanie tych preparatów powoduje wysuszenie śluzówki, a w konsekwencji silne pieczenie i suchość jamy ustnej, co w połączeniu z np. aparatami ortodontycznymi lub uzupełnieniami protetycznymi powoduje silne dolegliwości – wyjaśnia Renata Świercz-Sroka. – Alkohol nadmiernie wysusza i podrażnia dziąsła. W wieku podeszłym ze względu na zmniejszoną ilość spożywanych płynów zmniejsza się również ilość wydzielanej śliny, jest to mechanizm powodujący tzw. błędne koło. Pacjenci skarżą się wówczas na nadmierne wysuszenie błon śluzowych, a dodatkowo jeśli użytkują protezy stomatologiczne zwiększając tarcie o wrażliwą błonę śluzową jamy ustnej.

Płyn do płukania ust warto stosować nie tylko ze względów zdrowotnych – świeży oddech dodaje pewności siebie, dzięki



Wolne od przebarwień, białe zęby są mniej podatne na próchnicę. Zabieg wybielania jest bezbolesny

czemu czujemy się szczęśliwsi i osiągamy sukcesy w życiu. Okazuje się, że przyczyną nieprzyjemnego oddechu może być wiele. Powszechnie mówi się, że jest skutkiem nieleczenia zębów oraz refluksu, jednak nie zawsze. Kwasowość jamy ustnej zwiększa wypijanie porannej kawy i długie niepożywianie żadnych innych pokarmów.

Wybielanie chroni zęby przed próchnicą

Przy okazji warto przypomnieć, że picie kawy, ale też herbaty czy wina, powoduje powstawanie przebarwień na zębach, które również mogą być przyczyną występowania próchnicy i kamienia nazębnego. Najszybszą i najskuteczniejszą metodą walki z tym uciążliwym problemem jest wybielanie.

Techniki wybielania można podzielić na mechaniczne i chemiczne. Do pierwszej grupy zaliczamy domowe sposoby: specjalne szczoteczki i pasty wybielające, które ścierają zewnętrzne osady na zębach. O wiele skuteczniejsze i coraz częściej stosowane jest chemiczne wybielanie z zastosowaniem lasera.

– Proces ten polega na użyciu środka chemicznego o właściwościach utleniających związki tworzące uciążliwe przebarwienia. Aktywuje się go przy pomocy światła lasera diodowego np. D-Touch, o długości fali z zakresu bliskiej podczerwieni (810 lub 980 nm) – mówi Tomasz Kowalczyk, specjalista z firmy SHAR-POL, specjalizującej się w technikach laserowych z zakresu stomatologii i medycyny estetycznej.

Wśród ekspertów przeważa opinia, że w porównaniu z innymi metodami, środki chemiczne aktywowane światłem podczerwonym – laserem diodowym, wykazują wyższą aktywność, a przez to skuteczność. Co więcej, zabieg ten przebiega bezboleśnie.

Zabiegowi nie mogą się poddać dzieci, kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią. Warunkiem koniecznym do zakwalifikowania pacjenta jest uprzednie wyleczenie zębów, chorób przyzębia i wszelkiego rodzaju owrzodzeń oraz infekcji w jamie ustnej.

– Przed zabiegiem laserowym należy pozbyć się osadów, a gdy to konieczne wykonać skaling, czyli zabieg usunięcia kamienia. Wybielaniu zębów nie powinni poddawać się pacjenci z jakkol-

wiek osłabioną strukturą szkliwa, np. hipoplazją szkliwa lub dysplazją oraz osoby z nadwrażliwością zębów – mówi Tomasz Kowalczyk.

Kamień nazębny wymaga interwencji lekarza

Brud na zębach odkłada się niczym kurz na półkach – różnica polega na tym, że nie usuniemy go całkowicie domowymi sposobami. Raz nagromadzony kamień nazębny przyciąga bakterie jak magnes.

– Najpierw na zębach osadza się płytka nazębna, która powstaje z połączenia resztek jedzenia, śliny i bakterii. Nieusuwana ulega mineralizacji, w efekcie tworząc porowaty kamień, na którym z kolei łatwiej powstaje kolejna warstwa płytki – tłumaczy Iwona Gnach-

Olejniczak z Unident Union Dental Spa. – Kamień jest wrogiem zdrowych zębów, bo wnika pod dziąsła, jednocześnie odpychając je od korzeni i tym samym zwiększając ich wrażliwość na ból.

Pierwszym etapem porządków w jamie ustnej jest w takiej sytuacji skaling, czyli usuwanie kamienia nazębnego za pomocą narzędzia zwanego skalerem, dziś najczęściej utrudźwiowego.

– Skaling rozpoczyna się od precyzyjnego oczyszczania okolic szyjek zębowych, następnie przechodzimy do przestrzeni międzyzębowych, by usunąć zarówno kamień znajdujący się nad, jak i pod dziąsłem, odpowiedzialny za stany zapalne przyzębia – mówi Iwona Gnach-Olejniczak.

Kolejny etap to piaskowanie, które dociera do najtrudniej dostępnych zakamarków jamy ustnej i oczyszcza je z osadów miękkich i kolorowych, za które odpowiedzialna jest w dużej mierze nasza dieta – nadmiar kawy lub herbaty, ale też palenie papierosów. Zabieg jest bezbolesny i trwa ok. 20 minut. Ponieważ po usunięciu kamienia powierzchnie zębów stają się często porowate, piaskowanie służy również ich wygładzeniu. Wszelkie nierówności przyciągają szkodliwy osad i bakterie, dlatego tak ważna jest ich likwidacja. Z tego powodu w porządkach konieczny jest ostatni szlif – skrupulatne polerowanie przy użyciu szczoteczek, gumek i kilku past polerskich. Punktem kulminacyjnym porządków w jamie ustnej jest fluoryzacja, nazywana także lakierowaniem.

To etap, którego nie można pominąć, gdyż fluor wzmocni szkliwo i ograniczy jego podatność na demineralizację. Stomatolog wykorzystuje fluor o większym stężeniu, który, gdy zostanie nałożony na odpowiednio oczyszczone zęby, ma lepszy dostęp do szkliwa i tym samym lepiej je chroni.

Dorota Domienik