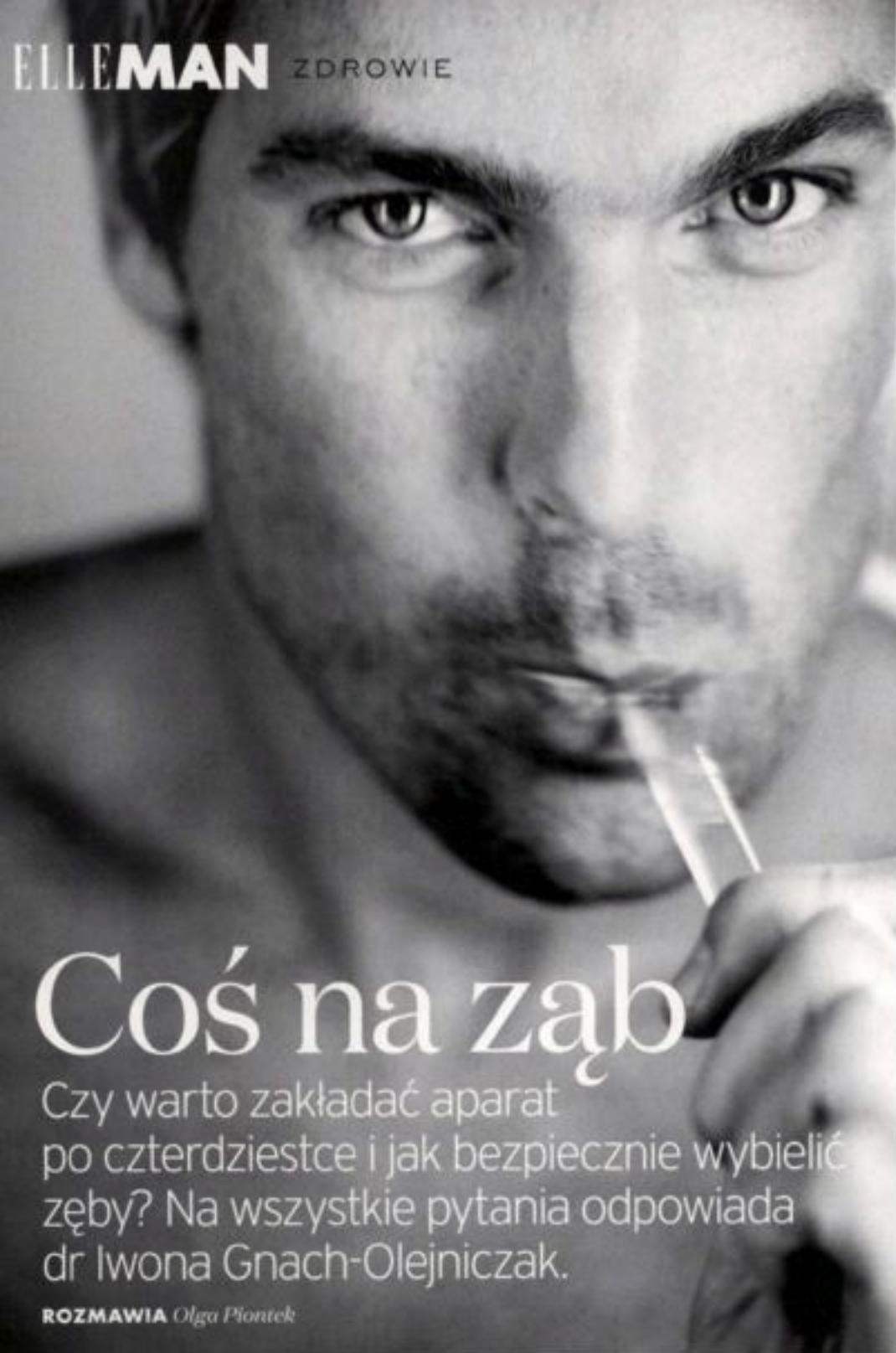




Coś na ząb

Czy warto zakładać aparat po czterdziestce i jak bezpiecznie wybielić zęby? Na wszystkie pytania odpowiada dr Iwona Gnach-Olejniczak.

ROZMAWIA Olga Piontek

Jak bardzo można wybielić zęby?

DR IWONA GNACH-OLEJNICZAK Uśmiech można rozjaśnić o 5-14 tonów. Wszystko zależy od naturalnego koloru zębów i metody wybielania. W preparatach stosowanych przez lekarzy znajduje się nadtlenek wodoru, który najsilniej rozjaśnia zęby. Nie ma go w drogerijnych pastach wybielających, które działają słabiej, na zasadzie mechanicznego ścierania lub chemicznego rozpuszczania osadu. Wybielanie jest bezpieczne pod warunkiem, że zęby są zdrowe. Pacjent nie może mieć też chorób przyzębia. Najbezpieczniej jest zacząć od wybielania w gabinecie, a potem kontynuować je w domu systemami nakładkowymi przygotowanymi przez stomatologa. Efekt utrzymuje się wtedy od dwóch do trzech lat. Nowością na rynku są systemy łączące wybielanie z odwracaniem zębów, które na co dzień stosuje się w leczeniu np. bruksizmu. Umożliwiają rozjaśnianie nawet nadwrażliwych zębów.

Czy naprawdę trzeba usuwać ósemki?

Oczywiście, że nie. W pełni wyrośnięte, prawidłowo umiejscowione w łuku ósemki są przydatne w przeżuwanym jedzeniu. Często wykorzystuje się je też jako filary mostów protetycznych lub przesuwają w miejsca brakujących siódek w ortodoncji. Usuwać należy tylko ósemki zatrzymane w kości lub nieprawidłowo wyrżnięte, ponieważ uciskają okoliczne tkanki i wywołują stany zapalne dziąseł i przyzębia. Trzeba to jednak zrobić z głową, czyli z pełną diagnostyką RTG, a w przypadku ósepek dolnych także przy wsparciu tomografu 3D. Wtedy ich usunięcie jest szybkie i komfortowe dla pacjenta.

Czy aparat ortodontyczny po 40. roku życia to dobry pomysł?

To często jedyny sposób, żeby osiągnąć piękny uśmiech. I zlikwidować wadę zgryzu, która skutkuje nie tylko krzywymi i startymi zębami, lecz także ich nadwrażliwością, zmęczonym wyglądem twarzy, migrenami, bólami głowy, karku, szyi, pleców i szumami w uszach. Często te objawy nie są wywołane problemami neurologicznymi czy ortopedycznymi, tylko np. brakiem trzonowców lub zbyt płaskimi plombami. Leczenie ortodontyczne wad zgryzu u dorosłych jest szybsze niż u dzieci czy nastolatków i trwa średnio 12-14 miesięcy.

Wymieniać stare plomby?

Z plombami jest jak z przeglądem samochodu, trzeba go regularnie wykonywać, nawet jeśli z autem nic niepokojącego się nie dzieje. W stomatologii przegląd wykonujemy co sześć miesięcy i z taką samą częstotliwością usuwamy kamień nazębny. W trakcie kontroli lekarz sprawdza szczelność wypełnień, ponieważ ich wypłukanie lub wykruszenie zwiększa ryzyko próchnicy wtórnej. Standardowo plomby kompozytowe należy wymieniać co pięć lat.

Jak poradzić sobie z ukruszonym zębem?

Jeśli ukruszenie nie uszkodziło miazgi, wystarczy odpowiednio opracować i wypolerować ząb, a potem połączyć z odbudową kompozytową, czyli bondingiem. Taki zabieg wykonuje się podczas jednej wizyty. Alternatywą jest licówka porcelanowa. Jeśli ukruszenie uszkodziło miazgę, konieczne jest leczenie kanałowe. Dzięki nowoczesnym technikom trwa ono do dwóch godzin i wykonuje się je podczas jednej wizyty. Komputerowy system podania środka znieczulającego eliminuje ból i umożliwia komfortowe wykonanie zabiegu. Po „kanałowce” na ząb nakładamy koronę porcelanową, która maskuje problem i wzmacnia ząb.

Czy mycie zębów to za mało, żeby były ładne?

Mycie zębów dwa razy dziennie to podstawa. Ale błędem jest odmierzanie czasu. Zęby są wyczyszczone, gdy czujesz, że są gładkie pod językiem, bez warstwy płytki nazębnej. Pozostawiona na zębach mineralizuje się i zamienia w kamień. Mycie nie może być jednak agresywne. Zbyt mocne szczotkowanie prowadzi do stanów zapalnych dziąseł i nadwrażliwości. Ważne jest też nitkowanie, ale należy je wykonać przed umyciem zębów. Warto zainwestować dodatkowo w skrobaczkę do języka, bo brzydki zapach z ust wywołują w dużej mierze bakterie rozwijające się na jego tylnej części. Domową higienę powinny wspierać regularne wizyty i usuwanie kamienia u dentysty. Światowa Organizacja Zdrowia apeluje, by usuwać kamień dwa razy w roku, bo to najlepsza profilaktyka paradontozy. Jest jeszcze jeden argument za: bakterie beztlenowe bytujące w kamieniu nazębnym są niebezpieczne dla całego organizmu. Dowiedziono, że kłopoty z sercem, miażdżycą, niektóre choroby nerek to konsekwencje występowania stanów zapalnych przyzębia.



Dr Iwona Gnach-Olejniczak
Stomatolog gwiazd, ortodonta dorosłych,
implantolog z Kliniki Unident Union
Dental Spa we Wrocławiu.