

Uśmiech, od którego bije blask

Skuteczne wybielanie zębów to nie bieg sprinterski. Jeżeli chcemy przeprowadzić go jak należy, będzie przypominał raczej długotrwały maraton. Gdy jednak podejmiemy to wyzwanie, będziemy cieszyć się pięknym, białym uśmiechem niczym gwiazda filmowa. Dodatkowo zyskamy zdrowe zęby i pozbedziemy się innych dolegliwości – pisze Kinga Rękawiczna

Zanim poddamy się zabiegowi wybielania zębów, trzeba się do niego odpowiednio przygotować.

Od czego zacząć?

Sprawdzić stan dziąseł i zębów, usunąć kamień i ewentualne ubytki. – Wybielanie zębów bez właściwej diagnostyki, z prześwietleniem RTG włącznie, oraz pominięciem gabinetowego usuwania kamienia może zakończyć się zapaleniem miazgi – ostrzega Iwona Gnach-Olejniczak z Wrocławskiej kliniki stomatologicznej. – Wtedy marzenie o białych zębach będzie musiało poczekać do zakończenia leczenia kanałowego.

Kiedy nie można wybielać

Istnieje kilka sytuacji, w których nie da się wybielać zębów. Są to między innymi: stany zapalne dziąseł, stare szklivo zębów, nadwrażliwość zębów na bodźce termiczne i chemiczne, okres ciąży i karmienia piersią, ostre lub korony założone na zębach (których nie da się wybielić) oraz zęby martwe.



Zęby przed wybieleniem (po lewej stronie) i po zabiegu (po prawej stronie)

Nie przeprowadza się go także przy cukrzycy, epilepsji, chorobie Parkinsona. Nie należy wybielać zębów przed 16. rokiem życia – do tego czasu trwa proces ich kształtowania, a wybielanie może zaburzyć rozwój p. szkliva.

Zabieg nie jest groźny

Nasuwają się pytania: czy wybielanie jest bezpieczne? Lekarze zapewniają, że zabieg jest zupełnie nieinwazyjny i obalają stereotypy, że zabieg osłabia szklivo czy odporność na próchnicę.

Wybielanie profesjonalne polega na wywołaniu reakcji chemicznych działających na przebarwienia. Substancje wybielające przenikają przez szklivo dożył i wybielają je, usuwając cząsteczki zanieczyszczenia z kawy, herbaty, wina i innych kolorowych rzeczy, które jemy. Takie wybielanie różni się od mechanicznego polerowania powierzchni zęba pastami wybielającymi, zawierającymi krzemionki lub pył diamentowy czy sodę. Kilku-krotnie użyć takiej pasty powinno dać efekt, nie należy jednak ich stosować na stałe, ponieważ grozi to szkodami powierzchni zębów i ubytkami przy stykach zębów. Całko-

wicie powinny ich unikać osoby z nadwrażliwością dziąseł.

Nadwrażliwe zęby

Osoby cierpiące na nadwrażliwość zębów również mogą je wybielać. Wcześniej muszą przeprowadzić kurację odwracającą w gabinecie stomatologicznym. Jedynie już po zabiegu wybielania mogą kilka godzin czuć dyskomfort.

Jaka metoda wybielania

Wybór metody nie zawsze zależy tylko od decyzji pacjenta, lecz stanu zębów, rodzaju przebarwień i koloru zębiny.

– Przy nadwrażliwości lepiej zastosować wybielanie w gabinecie, które ogranicza czas kontaktu zębów z utleniaczami i daje natychmiastowy efekt – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak. Także w przypadku brukizmu, czyli zgrzytania zębami nie zakłada się szyn wybielających na noc. – Dlatego takim pacjentom proponujemy wybielanie gabinetowe albo zakładać szynę na 2-4 godziny w ciągu dnia – dodaje ekspert.

Ceny zabiegów w gabinecie wahają się od 900 do 1500 zł.

Najtrwalsze efekty daje wybielanie długotrwałe, czyli nakładkowe. Trzeba się jednak przygotować, że na przykład przebarwienia nikotynowe trzeba będzie usuwać 3 miesiące. Codziennie na noc nakłada się na zęby specjalną, elastyczną nakładkę, do środka której wprowadza się żel wybielający. Nie wymaga dużo czasu,

jedynie systematyczności. Cały proces trwa dwa do trzech tygodni. Po sześciu miesiącach można ponownie zastosować preparat, jeżeli uznamy to za konieczne. Wady: należy uważać, aby nie nakłuć się byt wiele żelu na nakładkę, ponieważ może podrażnić dziąsła. Wtedy preparat zamiast wybielać zęby zaczyna parzyć dziąsła, które goją się dwa dni. Cennik ok. 7000 zł.

Przy wszystkich wyżej wymienionych sposobach efekt wybielania utrzymuje się do roku. Zależy to w dużej mierze od przestrzegania zaleceń lekarza, zwłaszcza tych, które dotyczą sposobu pielęgnacji zębów i koloru zębiny oraz metody wybielania. Nie należy jednak na to, że wraz z wybieleniem zębów, kolor zmieniają płytki, porcelanowe korony czy licówki. Jeśli są teraz w kolorze naszych zębów, po wybieleniu będą po prostu ciemniejsze. Trzeba się więc liczyć z koniecznością ich wymiany, na pewno jeśli są widoczne w uśmiechu.

Istnieje też grupa osób, których zęby są odporne na wybielanie. Wtedy pozostają licówki lub korony ceramiczne, które sprawdzają się również w przypadku silnych i nieestetycznych przebarwień. Koronami można skorygować kształt zębów, zlikwidować dziąsła i zamaskować wszystko to, co nie podoba się nam w uśmiechu. Tak naprawdę większość gwiazd Hollywoodu uśmiecha się, prezentując rząd lśniąco białych, ceramicznych koron.