

Wybielanie zębów pod kontrolą

- Uzależnienie od wybielania zębów niekiedy grozi chorobami dziąseł, a nawet utratą zębów
- Alternatywą dla wybielania wewnętrznego jest założenie sztyftu i korony protetycznej

Stomatologia

Olga Klamecka

redakcja@gazeta.wroc.pl

Rośnie liczba osób cierpiących na bleachoreksję - obsesyjne wybielanie zębów. Wykonywanie zabiegów samodzielnie jest niebezpieczne dla zdrowia.

Bleachorektycy wydają setki, a nawet tysiące złotych rocznie na wybielanie i wciąż są niezadowoleni ze swojego uśmiechu. Nieustannie oczekują efektu lepszego niż poprzedni, nadużywają preparatów wybielających. Takie postępowanie prowadzi do trwałych uszkodzeń zębów i chorób dziąseł.

Jak twierdzą stomatolodzy, problemem są stosunkowo niedrogie preparaty wybielające dostępne bez recepty w aptekach.

- Bleachorektycy działając na własną rękę, bez ograniczeń i bez nadzoru lekarza, stosują wiele różnych metod wybielania. Efekty to między innymi krwawiące dziąsła, nadwrażliwość szyjek zębowych oraz osłabienie i trwałe przebarwienia szkliska - mówi Iwona

Gnach-Olejniczak z Unident Union Dental Spa. - Uzależnienie od wybielania może skończyć się usunięciem zęba z powodu przerzedzenia struktury szkliska.

Jak uniknąć ryzyka? Ważny jest umiar, a środek do wybielania zębów powinien mieć parametry dobrane indywidualnie do pacjenta.

- Nadtlenek karbamidu, wybielający zęby, powinien być stosowany wyłącznie pod nadzorem stomatologa, który dobiera odpowiednie jego stężenie w preparacie wybielającym. Lekarz decyduje także o częstotliwości stosowania w zależności od cech pacjenta - mówi Iwona Gnach-Olejniczak.

Wybielanie zębów bez konsultacji z lekarzem jest niebezpieczne także z innych powodów. Jeżeli nasze zęby mają ubytki próchnicowe, preparaty wybielające mogą wywołać zapalenie miazgi, a wtedy czekać nas będzie leczenie kanałowe. Jeśli z kolei zęby są nadwrażliwe, stomatolog przeprowadzi najpierw specjalną terapię odwracającą, a dopiero potem zajmie się ich delikatnym rozjaśnieniem.



► Wybielanie laserowe jest droższe, ale daje długotrwały efekt

- W wybielaniu ważny jest naturalny efekt, dostosowany do karnacji i wieku. Coraz częściej zdarzają się jednak pacjenci, którzy domagają się zębów o odcieniach niewystępujących w tradycyjnych kolorach stomatologicznych. Bez względu na odradzamy takie zabiegi - mówi Iwona Gnach-Olejniczak.

Problem pojawia się również wtedy, gdy zbyt mocno wybielone zęby zaczynają kontrastować z ciemniejszymi plombami lub koronami.

- Jeśli wymienimy plomby i korony na nienaturalnie białe, będziemy musieli stale utrzymywać sztuczną biel własnych zębów, czyli de facto uzależnimy się od wybielania - mówi

Iwona Gnach-Olejniczak. - Lepiej więc w gabinecie i pod nadzorem lekarza rozjaśnić uśmiech o kilka tonów, zachowując naturalny efekt. Wtedy nasz uśmiech będzie piękny i bezpieczny.

Metody wybielania

Jest kilka metod wybielania zębów u stomatologa:

● **nakładkowe:** pacjent otrzymuje od lekarza wykonane na podstawie wycisków nakładki oraz specjalny żel wybielający. W domu samodzielnie aplikuje żel do nakładek i umieszcza je na zębach na czas snu (około 8 godzin). Kuracja trwa około 10 dni w zależności od potrzeb. Efekt pojawia się stopniowo, wraz z upływem czasu użytkowania nakładek.

W czasie kuracji zalecana jest tzw. biała dieta - należy unikać napojów i pokarmów powodujących przebarwienia (kawa, mocna herbata, napoje typu coca-cola, czerwone wino). W tym okresie szklisko zębów jest częściowo odwodnione i szczególnie narażone na wchłonięcie barwników.

Niewskazane jest również palenie papierosów.

W związku z wybielaniem pacjenci często skarżą się na nadwrażliwość zębów na czynniki termiczne oraz przemijające epizody bólu po zakończeniu zabiegu - mogą się one utrzymywać przez pewien czas. W związku z tym zaleca się używanie past na nadwrażliwość zębów na 2 tygodnie przed rozpoczęciem wybielania, aż do kilku tygodni po zakończeniu zabiegu. Innym niepożądanym skutkiem może być podrażnienie dziąseł przez preparat wybielający, w przypadku gdy pacjent zaaplikuje go zbyt dużo do nakładki.

● **laserowe** - aby nie uszkodzić dziąseł, stomatolog zabezpiecza je światłoutwardzalnym żelem. Następnie nanosi preparat wybielający w miejsca, które mają być wybielone, zwykle do przedtrzonowców. Następnie przez 20 minut naświetla zęby światłem specjalnej lampy. Na jeden zabieg składają się dwie lub trzy fazy naświetlania. Zabieg trwa ok. 60 minut i pozwala rozjaśnić zęby nawet o 10 odcieni. Efekt utrzymuje się 2-3 lata. ●

Martwe zęby też można wybielić

Zęby leczone kanałowo także można wybielić. Ząb rozjaśnia się od środka, aż po powierzchnię szkliska. Stomatolog otwiera ząb i sprawdza, czy był starannie wyleczony, a korze-

nie są odpowiednio uszczelnione. Aby uchronić nas przed bólem, do wnętrza zęba wprowadza uszczelniający preparat. Następnie wkłada środek wybielający i przykrywa go

opatrunkiem. Wkładkę wybielającą wymienia się co kilka dni do uzyskania pożądanego efektu. Potem zamyka się komorę zęba, zakładając typowe wypełnienie kompozytowe.