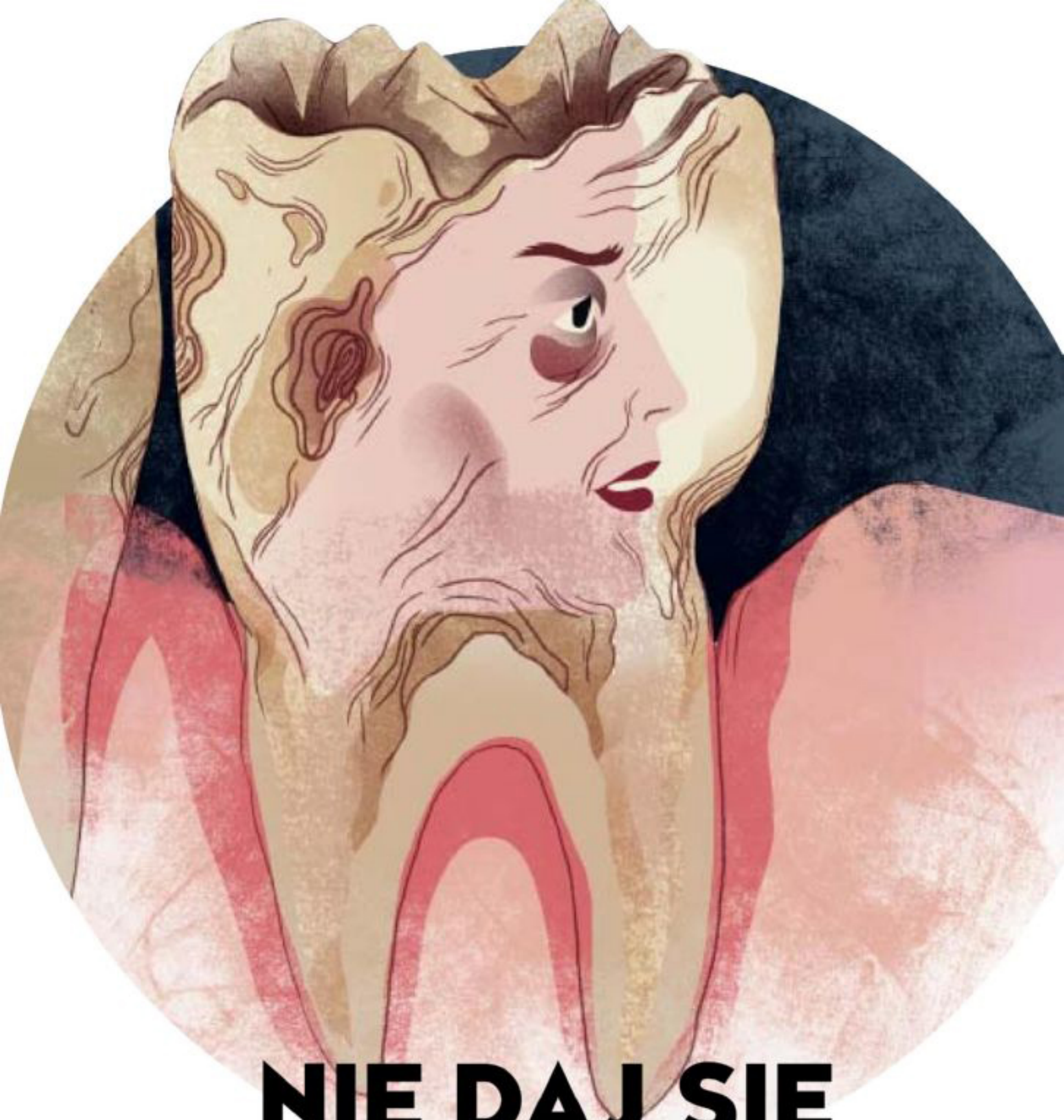




NIE DAJ SIĘ ZĘBOWI CZASU

Martwią cię podkrążone oczy, szara cera, wiotka skóra na policzkach? Boli cię kręgosłup, nawiedzają migreny?

**Uśmiechnij się i spójrz w lustro.
Zobaczysz źródło swoich problemów**



RYSUNKI

KATARZYNA BOGDAŃSKA

Czym jest starzenie dentalne?

To sytuacja, w której stan zębów wskazuje na bardziej zaawansowany wiek niż metrykalny, co z kolei wpływa na wygląd całej twarzy. Mówi się, że wiek konia poznaje się po tym, jak starte ma zęby. Wiek człowieka również można po tym poznać. Tyle że często wiek dentalny nie pokrywa się z metrykalnym. Już 20-, 30-latki miewają zęby starte jak 45-latki.

Jak zęby mogą nas postarzać?

Twarz można podzielić na trzy odcinki: czoło, nos i od nosa do brody. Powinny być symetryczne, mniej więcej tej samej wysokości. Ale z powodu wad zgryzu z wiekiem skraca się odcinek dolny, co daje efekt wklęsłego profilu. A długa broda dążąca do zbliżenia z nosem to klasyczny profil staruszeki.

Kobiety często korzystają z zabiegów medycyny estetycznej, wypełniają linie mario-netki, czyli od kącików brody do ust, bruzdy nosowo-wargowe, usta, ale nie tędy droga. Trzeba spojrzeć na cały układ stomatognatyczny, czyli kości, zęby, dziąsła, stawy żuchwowo-skroniowe, jak na rusztowanie, na którym opierają się skóra i mięśnie. To od niego w dużej mierze zależy, czy policzki zostaną pełne, usta wydatne, czy będziemy miały worki pod oczami.

Worki pod oczami mają związek z zębami?

Z budową podniebienia. Ograniczeniem jamy nosowej jest dno jamy nosowej i sklepienie podniebienia. Jeśli podniebienie jest gotyckie, czyli maksymalnie wysklepione, a do tego towarzyszy mu wąska szczeka, może to powodować utrudnienia w przepływie krwi i limfy, która gromadzi się na przykład w okolicach oczu. Jeśli za pomocą aparatu ortodontycznego rozszerzymy łuki zębowe i dno jamy nosowej opadnie za podniebieniem, bo to jest jego prawidłowe położenie, wtedy, po pierwsze, osiągniemy uwolnienie cyrkulacji limfy i krwi w naczyniach limfatycznych i krwionośnych wokół oczu, a po drugie, będziemy mieć lepszy przepływ powietrza przez nos. Im więcej tlenu trafia do krwioobiegu, tym lepsza kondycja naszej skóry, mięśni itd. Już tylko z tego powodu skóra wygląda zupełnie inaczej. Ba – można w ten sposób leczyć skłonność do chrapania. Jeśli to się uda, zaczniemy się wysypiać, budzić wypoczęci, a jakość snu też ma ogromny wpływ na nasz wygląd.

Ale budowa podniebienia nie zmienia się z wiekiem, a stan zębów – tak. Jak poznać, w jakim wieku są nasze zęby?

Młody ząb ma jasny, równomierny kolor, bez przebarwień, chociaż niekoniecznie czysto biały. Ma też nienaruszoną architekturę. Siekacz ma gładką krawędź, bez ukruszeń, pęknięć w szkliwie. Trzonowy i przedtrzonowy mają wyrzeźbione guzki zębowe, które przypominają szczyty gór. Im bardziej wyrzeźbione guzki, tym lepsze gryzienie, a co za tym idzie – lepsze trawienie już w jamie ustnej, lepsze wchłanianie minerałów i pierwiastków w jelitach. Młoda osoba pokazuje w uśmiechu 5-6 mm zębów, a w rozchylonych ustach widoczne są 3-4 mm górnych jedynek. Z wiekiem widać ich coraz mniej. Zęby zaczynają się ścierać. Linia brzegowa staje się nierówna, pojawiają się przebarwienia, ciemne rysy na szkliwie, nadżerki przy dziąsłach, różnice w wysokości zębów. Jedna jedynka jest krótsza, druga dłuższa. W efekcie ktoś się

Od stanu kości, zębów, dziąseł i stawów

zależy, czy policzki zostaną pełne, a usta wydatne

śmieje, a wygląda, jakby śmiał się krzywo. Z czasem też wskutek samoistnego ścierania się zębów i zlej stomatologii z trzonowców znikają guzki.

Stomatolodzy im szkodzą?

Lubimy oceniać dentystę po szybkich efektach: zabieg ma nie boleć, plomba ma być w kolorze zęba, nie wypaść i nie przeszkadzać w zgryzie. Dlatego dentyści często robią wypełnienia tak, żeby nie pracowały przy gryzieniu. W ten sposób zmniejszają ryzyko ukruszenia się plomby i tego, że pacjent przyjdzie z reklamacją. Ale to krótkowzroczna polityka! Podstęp polega na tym, że nic złego nie zdarzy się przez rok, ale za dwa-pięć lat. Dlaczego to takie ważne? Ponieważ taki niegryzący ząb delikatnie zaburza zwarcie, nadmiernie obciążając sąsiednie zęby. One muszą pracować ciężiej, bo kolega im uciekł z pracy. Zaczynają się bardziej ścierać, przeciążać. A jeśli dwa zęby z rzędu mają plomby i obie są za niskie? A co, jeśli usuniemy dolną szóstkę i jej w porę nie odtworzymy?

Co się wtedy dzieje?

Pojawiają się nabyte wady zgryzu. Przede wszystkim działa tu zasada, że narząd nieużywany zanika. W ślad za brakiem zęba idzie zanik kości wyrostków zębodołowych. Pojawia

się asymetria uśmiechu i rysów twarzy. Im większy zanik kości, tym bardziej zapadają się policzki lub wargi. Rusztowanie chwieje się w miejscach, które trzymają w ryzach owal twarzy. Zęby także ścierają się nierównomiernie i pojawia się asymetria zgryzu. Żle zrobiona plomba wywołuje efekt domina. Próbuje wyeliminować dyskomfort i cały czas sprawdzamy, czy ona nie jest za wysoka, zgrzytamy, zaciskamy zęby.

Podobno najgorsze jest zgrzytanie. A przecież zgrzyta niemal każdy z nas.

Bruksizm – bo tak fachowo nazywa się zgrzytanie zębów – to choroba cywilizacyjna. Na jej występowanie wpływa wiele czynników, od zbyt stresującego trybu życia, braku snu po złą dietę opartą na przetworzonych produktach i cukrze, która sprzyja występowaniu pasożytów.

Kiedys się mówiło, że zębami zgrzytają dzieci, które mają owsiki.

Nie tylko dzieci je mają! 80 proc. populacji ma owsiki, włosogłówkę.

Prosi pani pacjentów o badania pod tym kątem?

Nie, ale uczulam ich na ten problem, dyskutujemy o diecie. Podchodzę do stomatologii holistycznie. Jeśli przychodzi do mnie pacjentka z poobgryzanymi paznokciami, nie zrobię cienkich, delikatnych licówek, bo tym obgryzaniem ona je zaraz doprowadzi do ruiny. Ale dlaczego obgryza paznokcie?

Bo jest nerwowa?

A dlaczego jest nerwowa? Bo ma za dużo stresu, złą dietę albo pasożyty. To, co jemy, ma też wpływ na skład i konsystencję śliny. Kiedy pacjentka mówi, a w kącikach ust pojawia się spieniona, biała ślina albo widać w ustach takie ciągnące się „firanki”, to wiem, że ona pije za mało wody. W związku z tym ślina jest za gęsta, ma niewłaściwe pH. To z kolei powoduje odkładanie się płytki nazębnej, która demineralizuje szkliwo i sprzyja permanentnemu powstawaniu ubytków. Nic dziwnego, że chorują i zęby, i dziąsła.

Strach otworzyć usta.

Z czasem nawet nie trzeba, stomatolog od razu widzi, czym trzeba się zająć. I chociaż pacjentka przychodzi z prośbą o licówki, widzę, że to nie ma sensu. Bo ma zniszczone zęby przednie z powodu zgrzytania i bez wyeliminowania przyczyn bruxizmu nie założę jej licówek. Tylko terapia zgryzu poprawi zdrowie i wygląd jej uśmiechu.

Zgrzytać zębami możemy prosto albo na boki. W tym pierwszym przypadku ścieramy siekacze i jedynki, a boki zostają dłuższe i pojawia się tzw. odwrotna linia uśmiechu. Dopóki sobie z tym nie poradzimy, żadne licówki się nie utrzymają. Pacjent je po prostu

zetrze. W prawidłowym zgryzie górne przednie zęby zachodzą na dolne na 2-3 mm. A trafiają do mnie pacjentki, u których górne zęby niemal całkowicie przykrywają dolne. Dolne siekacze zaś gryzą podniebienie, powodując permanentny stan zapalny. Usta stają się wąskie, pojawiają się infekcje grzybicze w kącikach ust – rozpoznawane jako zajady. Tymczasem one wcale nie biorą się z braku witamin, tylko z tego, że wargi są zawinięte do środka, bo jest za niskie zwarcie, kąciki ust się nie wietrzą. Objawowo możemy zastosować maść przeciwgrzybiczną, ale docelowo należy uporządkować wysokość zwarcia.

Z badań Ministerstwa Zdrowia wynika, że 99 proc. Polaków wieku 35-45 lat ma próchnicę. Co możemy zrobić, by nasze zęby nie starzały się tak szybko?

Problem z próchnicą wynika z tego, że się źle odżywiamy. Jesteśmy grubasami! Więcej niż połowa Polaków ma nadwagę. Jemy cukier, słodczyce, tym samym karmimy dzieci. Bunt przeciw ustawie zakazującej sprzedaży słodczy w szkołach to potwierdza. Jestem skłonna namawiać pacjentów do mycia zębów tylko rano i wieczorem. Kompulsywne szorowanie po każdej przekąsce nic nam nie pomoże. Jestem za tym, żeby często pić wodę po posiłkach i używać niterek stomatologicznych. To wystarczy, jeśli zaczniemy jeść potrawy „szczotkujące” jelita, jak surowe warzywa i kasze. Dobre dla zębów jest to, co jak najmniej przetworzone. No i picie dwóch-trzech litrów wody dziennie. Zdrowa dieta chroni nas przed stanami zapalnymi dziąseł, krwawieniem, odkładaniem się kamienia nazębnego.

A jeśli już pojawiły się kłopoty, da się jakoś zęby odmłodzić?

Jeśli trafi pani do mnie, to ja mam ambicje odtworzenia takiego stanu zębów, jakie miała pani, zanim pojawiła się wada zgryzu. Zaczynam zwykle od bondingu, czyli nieinwazyjnej rekonstrukcji zębów. Dokładnie oznaczam wszystkie uszczerbki, różnice w wysokościach

zębów. Obserwuję, w jaki sposób otwiera pani i zamyka usta, i odtwarzam z kompozytu każdy ząb w jego idealnym kształcie. Dobieram kolor, transparencję, ale mam tę wolność, że nie muszę sugerować się zgryzem. To musi się stać podczas jednej wizyty. Czasem pacjent siedzi na fotelu cały dzień i po kolei uzupełniamy wszystkie ubytki i nierówności.

Skąd wiadomo, jak powinien wyglądać idealny ząb?

Znajdujemy jakiś ząb w dobrej formie, np. lewą górną dwójkę, i do niej dostosowujemy całą resztę. Dzięki zamkom każdy ząb ustawiamy we właściwym dla niego położeniu. Zęby powinny po tym wyglądać jak 20 lat temu. Czasem tylko to wystarczy, by ze zgryzu, w którym wargi były cienkie jak niteczki, a broda dążyła w kierunku nosa, zrobić symetryczną twarz z pełnymi ustami i wyraźną czerwienią wargową. Zmiana bywa spektakularna i u kobiet, i u mężczyzn.

Ale nie wygląd jest najważniejszy!

A co?

Niesamowita poprawa jakości życia. Nabyte wady zgryzu mają wpływ nie tylko na to, jak wyglądają siekacze czy jedynki, ale także na relację między szczęką a żuchwą i stan stawów skroniowo-żuchwowych. Można je wyczuć palcem, tuż pod uchem. Jeśli mamy problem ze zgryzem, te stawy zaczynają często szwankować, ale my sobie z tego nie zdajemy sprawy.

Dlaczego?

Bo on nas nie boli. Bolą za to głowa, kark, plecy, tylna część kolan.

Myślałam, że to przez ślęczenie nad komputerem.

Wszyscy tak myślą! Zła pozycja i siedzący tryb życia niewątpliwie przyczyniają się do tego, ale najczęściej przyczyną bólów głowy i karku jest głęboki nagryz i kompresja stawowa. Głowa stawu uciska struktury anatomiczne panewki stawowej, gdzie są naczynia krwio-

nośne, i utrudnia przepływ krwi. Często bólowi głowy i migrenom towarzyszą szumy w uszach, gwizdy albo odgłos przypominający tętnienie serca. Może pojawić się ból za oczami, taki nienazwany dyskomfort, zmęczenie mimo snu, obolała twarz. Migrenowcy często zażywają tabletki, chodzą na fizjoterapię, do osteopatów. A oni, jeśli tylko wyczują jakąś bolesność w rejonie głowy, karku i szyi, w tym napięcie w mięśniach skroniowych, powinni odesłać pacjenta na konsultację do ortodonta, bo to oznacza przeciążenie stawów skroniowo-żuchwowych. Robi się wtedy albo szynę nagryzową, żeby wysunąć żuchwę do przodu i uwolnić staw z kompresji, albo od razu wdraża się leczenie ortodontyczne.

To przynosi natychmiastowy efekt?

Szybki. Często te pacjentki i pacjenci, którym ani neurolog, ani psychiatra nie byli w stanie pomóc w pozbyciu się potwornych bólów głowy, w dniu, w którym założyli aparat, obserwowali poprawę. Rozpoczęcie ortoterapii od razu odciąża stawy skroniowo-żuchwowe i nagle pacjent odżywa. Szeroko otwiera oczy, zaczyna oddychać, uśmiechać się. Cera przestaje być szara i zmęczona, z twarzy znika wyraz udrczenia. Ludzie zaczynają się wysypiać. Odwrócenie trendu starzenia się, przywrócenie twarzy trójkąta młodości, gdzie podstawa trójkąta jest na czole, a szczyt na brodzie, jest dodatkiem do poprawy jakości życia pacjenta. ●

Dr Iwona Gnach-Olejniczak

– założycielka Unident Union Dental SpA, lekarz stomatolog z ponad 20-letnim doświadczeniem, od kilkunastu lat z sukcesem praktykuje ortodoncję i implantologię. Członkini Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Implantologii Stomatologicznej i Polskiego Towarzystwa Ortodontycznego oraz International Association of Orthodontics i European Association for Osseointegration

1. Expert White, Colgate, pasta

wybielająca. 75 ml/17,99 zł

2. Citrosept Dental, żel

antybakteryjny. 15 g/18 zł

3. Sonicare DiamondClean

Amethyst, Philips, szczoteczka

soniczna. 929 zł

4. Black Is White, CURAPROX, pasta

wybielająca z aktywnym węglem.

Zestaw szczotka i pasta/100 zł

5. Mintperfekt, Ziaja, pasta

do zębów wrażliwych. 75 ml/6,50 zł

