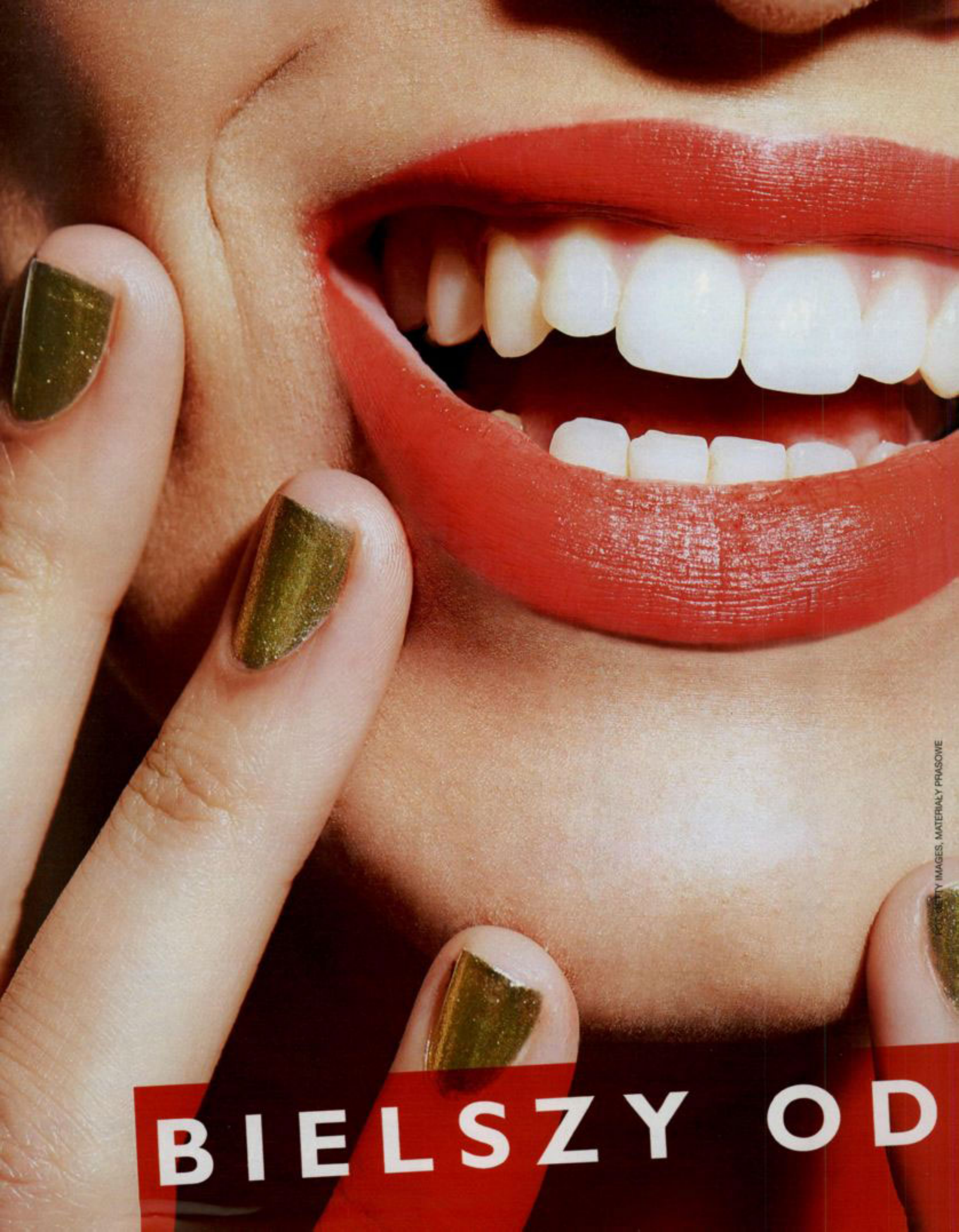




BIELSZY OD



Kojarzy się
z młodością, energią
i zdrowiem. Uśmiech,
w którym odsłaniamy
zdrowe, białe zęby,
jest marzeniem, które
coraz łatwiej osiągnąć.
O nowoczesne
metody, dzięki którym
szerzej i z dumą
się uśmiechniesz,
zapytałam ekspertkę.

TEKST MAJA HANDKE
KONSULTACJA DR IWONA GNACH-
-OLEJNICZAK, STOMATOLOG

CIEŃ BIELI



SZKOŁA WYBIELANIA

Oto najnowszy sprzymierzeńcy
w drodze do ładniejszego uśmiechu.
Do użytku domowego.

Uśmiech „ubiera” twarz jak dobry makijaż i ma wielki wpływ na to, jak odbierają nas ludzie. Wiele gwiazd postrzegamy przez pryzmat ich uśmiechu, dzięki niemu da się zarobić niemałe pieniądze. Pełny, biały uśmiech Julii Roberts jest już legendarny – to jemu aktorka zawdzięcza wieloletni kontrakt z marką Lancôme jako ambasadorka zapachu „La vie est belle”.

Moc uśmiechu potwierdzają specjaliści od wizerunku. „W kulturze europejskiej osoby uśmiechnięte postrzegamy nie tylko jako bardziej sympatyczne, ale również bardziej inteligentne, a nawet odnoszące sukcesy”, wyjaśnia Aneta Wrona, trener biznesu. „Uśmiech jest pierwszym krokiem do nawiązania relacji międzyludzkich. Proszę spróbować zyskać sympatię nowo poznanej osoby, nie uśmiechając się ani razu. Trudno to sobie wyobrazić”.

Biel zębów kojarzy się nam z młodością, ponieważ młode szkliwo jest twarde, połyskujące i niemal niebieskoszare w odcieniu. U osób starszych zmienia barwę na pomarańczową, przez co zęby nie są już tak błyszczące i jasne. Dlatego przywracanie bieli zębów, tak samo jak spłykanie zmarszczek, to sposób na dyskretne ujęcie lat.

CZARNA LISTA

„Kolor naszych zębów zależy od czynników wrodzonych i naszych nawyków żywieniowych oraz higienicznych”, mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak z kliniki Unident Union Dental Spa we Wrocławiu. „Od genów zależy jakość szkliwa – jego grubość i struktura, co ma wpływ m.in. na indywidualną skłonność do wybielania”. Dlatego też te same zabiegi mogą przynieść u jednej osoby wspaniałe rezultaty, a u innej niewielkie.

Zły wpływ na kolor zębów mają nasze codzienne nawyki, nawet te zdrowe. Jednym z nich jest picie herbaty, również zielonej, szczególnie nieodpowiednio parzonej – prawidłowo przygotowana powinna mieć jasny, słomkowy kolor. Z kolei zawierający resweratrol, czyli cenny antyoksydant, kieliszek czerwonego wina także przyczyni się do powstawania ciemnych osadów. Wrogiem bieli zębów są nawet przyprawy – np. ceniona

za właściwości prozdrowotne kurkuma. Nikogo nie trzeba już przekonywać, że brzydko wyglądają ciemne zęby palaczy, podobnie jak zęby osób żujących tytoń (używka modna ostatnio wśród młodzieży).

Wpływ tych niekorzystnych czynników możemy zminimalizować, dbając o higienę jamy ustnej, a niestety w tej dziedzinie popełniamy mnóstwo błędów i niekoniecznie chodzi tu o zaniedbania. Jednym z podstawowych jest wybieranie zbyt twardych szczoteczek do zębów. Specjaliści zalecają miękkie i bardzo miękkie szczoteczki, które najlepiej usuwają osad i są przyjazne dla szkliwa. Bardzo ważna jest jakość szczoteczki i sposób umieszczenia na niej włosia, a także jej regularna wymiana. „Tak jak nie warto sięgać po twarde szczoteczki, tak w ogóle w sprawie higieny zębów nie należy być nadgorliwym. Złe skutki przynosi kompulsywne, zbyt energiczne mycie zębów, szczególnie jeśli cały czas dociskamy szczoteczkę. Nie należy też szorować zębów pięć razy dziennie – po prostu szkoda szkliwa...”, mówi dentystka.

Zamiast sięgać po szczoteczkę po każdym posiłku, lepiej jest przeplukać usta wodą. Nie bez znaczenia jest wybór pasty do zębów. „Z oferty past wybielających należy wybierać te, w których zastosowano wybielanie za pomocą enzymów, ewentualnie takie, których współczynnik ścieralności zębiny, czyli RDA, wynosi mniej niż 40”, tłumaczy dr Gnach-Olejniczak.

Największym wyzwaniem w dziedzinie wybielania są zęby, których żółty lub szarobrazowy kolor jest konsekwencją przebytej w dzieciństwie terapii tetracykliną. Osiągnięcie idealnej bieli jest w przypadku tych zębów niemożliwe, ale można uzyskać pewną poprawę.

Zawsze wybielanie zębów należy poprzedzić profesjonalnym czyszczeniem. Usunięcie kamienia nazębnego poprawi kolor zębów, ujawni też ewentualne ubytki próchnicze – a czynna próchnica jest przeciwwskazaniem do zabiegu wybielania.

DROGA DO BIELI

Obecnie najskuteczniejszym według specjalistów sposobem na wybielenie zębów jest połączenie terapii gabinetowej



1. Pasta Perfection oraz produkt intensywnie wybielający Whitening Accelerator z linii 3D White Luxe (Blend-a-med, każdy 75 ml/17,99 zł) 2. Pasta Blanx Med Białe Zęby z technologią mikrosfer, dzięki której zawarte w paście substancje aktywne działają do 8 godzin po jej użyciu (Blanx, 100 ml/32 zł) 3. Wyjątkowo miękka szczoteczka do zębów CS 5460 z kolekcji Rainbow – liczba 5460 to ilość włosków na jednej główce (Curaprox, 2 szt./39 zł) 4. Zestaw do wybielania zębów niebieskim światłem z użyciem żelu z nadtlenkiem wodoru (Rio, 429 zł, beautyplanet.pl)

z kontynuacją w domu przy zastosowaniu specjalnych silikonowych szyn i wybielających preparatów. „Wybielanie nakładkowe stabilizuje efekt wybielania na około rok. Zalecam je zawsze po wybielaniu gabinetowym, w trakcie którego penetracja szkliwa za pomocą substancji aktywnych jest przyspieszana światłem lasera lub lampy LED”, mówi dentystka.

Pacjenci o wrażliwych zębach nie muszą już obawiać się dolegliwości w czasie i po zabiegu wybielania, ponieważ można ich do tego przygotować. Do większości preparatów wybielających producenci dołączają środki zmniejszające nadwrażliwość pozabiegową. A przygotowanie pacjenta o wrażliwych zębach do zabiegu w gabinecie należy do stomatologa, który go wykonuje. Jeśli przyczyną nadwrażliwości są ubytki, należy je wyleczyć, a jeśli pacjent ma obniżony próg wrażliwości na bodźce chemiczne i termiczne, przygotowuje się go, stosując specjalne preparaty lub laser biostymulacyjny.

Co ciekawe, od wybielania można się uzależnić. Dentyści mówią już o tzw. bleachoreksji (od ang. *bleach* – wybielać). Nie należy decydować się na takie terapie częściej niż raz w roku.

KOLOR TO NIE WSZYSTKO

Nasza ekspertka namawia, by rozsądnie spojrzeć na swoje „białe” oczekiwania. „Musimy zdać sobie sprawę, że olśniewająca biel to ważny, ale nie jedyny element atrakcyjnego uśmiechu” – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak.

Idealna biel nie sprawi, że uśmiech będzie fantastyczny, jeśli np. uśmiechając się, prawie nie pokazujemy zębów. Problemem może być również nierówna linia brzegowa zębów, zęby wyraźnie starte czy szpary pomiędzy zębami.

„W gabinecie pomagamy pacjentowi zrobić analizę uśmiechu i przedstawiamy możliwości poprawy jego wyglądu. Może okazać się, że wskazane będzie noszenie aparatu ortodontycznego”, tłumaczy stomatolog. „Przy niewielkich

zaburzeniach wyrównanie linii zębów jest możliwe za pomocą konturowania i niewielkiego bondingu zębów, czyli uzupełnienia kształtu zębów bez ingerencji w szkliwo. Przy większych nieprawidłowościach potrzebna może być interwencja ortodontyczna oraz

osady. „Temu problemowi możemy zaradzić, wykonując dwa zabiegi: pierwszy koncentruje się na remineralizacji, czyli odbudowie szkliwa. Wykonuje się go w gabinecie i kontynuuje w domu. Drugi, mikroabrazja, polega na mechanicznym polerowaniu szkliwa. Uzyskany

w ten sposób połysk rozjaśnia i odmładza uśmiech”.

Na to, jak prezentuje się uśmiech, wpływa też wygląd dziąseł. „U osób młodych szczelnie wypełniają przestrzenie między zębami, a trójkątne brodawki międzyzębowe tworzą falisty kształt, porównywany do girlandy. Z wiekiem, ale też na skutek braku higieny, dochodzi do zaniku brodawek międzyzębowych”, tłumaczy ten proces stomatolog. Odsłaniają się puste przestrzenie u nasady zębów. W tych miejscach odkłada się kamień, a zęby robią się nadwrażliwe i podatne na choroby. Jak temu zapobiegać i poprawić stan dziąseł?

„Po pierwsze, należy regularnie usuwać kamień, by zapobiegać wędrówce dziąseł i odsłanianiu szyjek zębowych. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dwa zabiegi w roku. Wykonuje się je nieinwazyjnie, bo za pomocą ultradźwięków.

Przy poważniejszych problemach z przyzębiem stosuje się urządzenia minimalizujące kieszenie dziąsłowe i niwelujące stany zapalne”, radzi nasza ekspertka. W domu sięgać należy po specjalistyczne płukanki. Jeżeli doszło do zaniku brodawek dziąsłowych między zębami, stomatolog może zamknąć powstałe w ten sposób tzw. czarne trójkąty poprzez bonding lub licówki porcelanowe.

Pamiętajmy, że warto dbać o uśmiech. Nie tylko wpływa na to, jak odbierają nas ludzie, ale nawet na nasz nastrój, co tłumaczy trener biznesu Aneta Wrona: „Nawet sztuczny uśmiech wyzwala endorfiny – hormony szczęścia”.

nałożenie licówek”.

Kiedy zachwycamy się nieskazitelnie równymi uśmiechami niektórych gwiazd, nie zdajemy sobie sprawy, że ich doskonały wygląd to właśnie efekt doskonałej jakości porcelanowych licówek, które sprawiają, że zęby wyglądają nieskazitelnie. To jednak dość drogie rozwiązanie, bo koszt pojedynczej licówki to 2–2,5 tys. zł. Oczywiście nie trzeba zakładać ich na wszystkich zębach.

ZABŁYSNAĆ UŚMIECHEM

Poza kształtem i kolorem o atrakcyjności zębów decyduje ich połysk. Z wiekiem szkliwo ściera się, a uśmiech traci blask. Powierzchnia zębów staje się porowata, przez co szybciej odkładają się na niej