

Jak zawsze mieć

PIĘKNE ZĘBY

Właściwa pielęgnacja w domu, dobrze dobrany sprzęt i regularne wizyty w gabinecie dentystycznym. Oto gwarancja olśniewającego uśmiechu.



20

„Dobry wiek na leczenie ortodontyczne. Zęby są często stłoczone, co jest wynikiem złych nawyków żywieniowych w dzieciństwie, szczególnie picia z butelki ze smoczką. Aparat poszerzy łuki zębowe” – mówi ortodonta Iwona Gnach-Olejniczak z kliniki Unident Union Dental Spa. „Przebarwienia na zębach są powierzchowne. Zalecam wizyty kontrolne u dentysty dwa razy w roku, dobrą pastę, płyn do płukania ust oraz mycie po każdym posiłku” – dodaje stomatolog Kamila Wasiluk z gabinetu Triclinium. Jeśli nosisz aparat, czyść zęby iringatorem. Woda pod ciśnieniem dotrze w najmniejszą szczelinę. **PHILIPS** iringator Sonicare AirFloss, 406 zł, w sklepach RTV **ORAL-B** płyn Kompleksowa Ochrona, 20 zł, w supermarketach

„Trzydziestki bywają nadwrażliwe. Żyją w stresie. W nocy zdarza im się zgrzytać zębami, a to narusza szkliwo, które przestaje chronić zęby” – mówi dr Barbara Obłój z centrum Odent. „Uwaga na dietę! Słodycze i soki tworzą w ustach kwaśne środowisko, które niszczy szkliwo” – dodaje dr Gnach-Olejniczak. Po jedzeniu nie szoruj od razu zębów, żuj 5 minut gumę (najlepiej z bakteriobójczym ksylitolem) lub wypij wodę, to zmieni pH w ustach. Do mycia używaj miękkich szczoteczek i past dla wrażliwców. **ELMEX** pasta Sensitive Plus, 13 zł, w supermarketach **COLGATE** szczoteczka Zdrowe Dziaśła, 16 zł, w supermarketach **APIDENTIC** guma do żucia z ksylitolem, 16 zł, w aptekach

30



Delikatny dla dziąseł, więc możesz nakładać go na zęby kilkanaście razy dziennie!

40

Po zębach łatwiej poznać wiek niż po skórze. „Stają się żółte, bo przez zniszczone szkliwo łatwiej absorbują barwniki z jedzenia” – mówi dr Wasiluk. „Jeśli zęby były wielokrotnie plombowane lub leczone kanałowo, powinno się na nie założyć korony porcelanowe” – dodaje dr Gnach-Olejniczak. Jeżeli masz inną przypadłość czterdziestek, czyli krwawiące dziąsła, zainwestuj w szczoteczkę soniczną, która delikatnie usuwa kamień nazębny, i niedrażniący wybielający przebarwienia na zębach błyszczak. **WHITE KISS** wybielający pisak do zębów Dental Whitening Pen, 45 zł, atosmm.com.pl **CURAPROX** Szczoteczka Hydrosoniczna, 380 zł, indent.pl

Przebarwienia w tym wieku to nie żarty i powinien zająć się nimi dentysta. „Wybielanie laserowe w gabinecie daje szybki efekt, podobnie jak rozjaśnianie zębów nakładkami do stosowania w domu przygotowanymi przez dentystę – mówi dr Agnieszka Sicińska z Eurodental. – U 50-latek zdarzają się stany zapalne dziąseł. Nie wolno zapominać o nitkowaniu, a raz na kilka miesięcy warto zrobić profesjonalne czyszczenie w gabinecie, np. aparatem Vector, który dokładnie delikatnie czyści zęby ultradźwiękami”. **JORDAN** nić dentystyczna z fluorem Whitening, 13 zł, w supermarketach **VECTOR** zabieg czyszczenia zębów, 900 zł, eurodental.pl

50+



Do zrobienia w gabinecie

TWOJE ZĘBY
POTRZEBUJĄ
CAŁKOWITEJ
PRZEMIANY? ZRÓB TO
PROFESJONALNIE!

APARAT T-CLEAR

JAK TO DZIAŁA Klamerki dzięki opływowemu zamkom (od trójki do trójki przezroczystym) wywierają mniejszy nacisk na zęby. Bezboleśnie i szybko ustawiają je do pionu.

CZAS Wizyty co 6-8 tygodni przez 1-1,5 roku. O kilka miesięcy krócej niż w przypadku zwykłych aparatów.

CENA 2500 zł/luk, 200 zł/wizyta; triclinium.pl.

BONDING

JAK TO DZIAŁA Odbudowa zębów kompozytem, czyli materiałem, z którego robi się plomby. Często to ratunek dla szkliwa po niewłaściwym leczeniu ortodontycznym.

CZAS Nakładanie kompozytu trwa tyle, co zwykła wizyta u dentysty. Wymienia się go co 4-5 lat.

CENA 180-900 zł (zależy od liczby leczonych zębów); unidentunion.com.

WYBIELANIE LAMPĄ LEDOWĄ

JAK TO DZIAŁA Pod wpływem niebieskiego światła przebarwienia i osady plamujące szkliwo zębów rozjaśniają się o mniej więcej 2-9 tonów.

CZAS Półgodzinne wybielanie. Rozjaśnianie jest delikatne, kosmetyczne, i nie wymaga wizyty w klinice stomatologicznej. Efekt utrzymuje się 3-6 miesięcy.

CENA 260 zł/zabieg; butterfly.top.pl.