

SEKRETY

Pięknego Uśmiechu

Realizację marzenia o promiennym uśmiechu warto zacząć od wizyty w klinice stomatologicznej. Jakie zabiegi można i warto wykonać, by mieć idealne zęby i... usta, radzi **dr Iwona Gnach-Olejniczak**.

LECZENIE ORTODONTYCZNE ODMŁA-

DZA – Wielu pacjentów, którzy przychodzą do mnie na konsultacje, ma usta cienkie jak niteczki. Powodem są starte przednie zęby. Wargi wydają się przez to bledsze, kąciaki opadają, a do tego pogłębiają się bruzdy nosowo-wargowe, linie marionetki i zmarszczki palacza – wylicza dr Iwona Gnach-Olejniczak. Dysproporcje między dolną a górną wargą nie są wynikiem budowy anatomicznej, ale pojawiają się właśnie z powodu zaburzeń ortodontycznych – dodaje stomatolog. Aparat ortodontyczny pomaga odzyskać nie tylko idealny kształt zębów, ale też ust.

WYBIELANIE ZĘBÓW PODKRĘŚLA

KOLOR UST – Z wiekiem szklivo zmienia kolor z bieli o odcieniu niebieskoszarym na pomarańczowy – mówi ekspert. Podstawą perfekcyjnego uśmiechu są regularne wizyty u higienistki. Skaling (czyli profesjonalne usuwanie kamienia nazębnego) i piaskowanie zębów z polerowaniem sprawiają, że światło lepiej odbija się od szkliva, a zęby wydają się jaśniejsze.

BONDING I KONTUROWANIE DODAJA

UŚMIECHOWI KOBIECOŚCI Kobiety różnią się od mężczyzn kształtem zębów. Kobięce są z natury delikatne, zaokrąglone, o miękkich kształtach. Mają przezierne krawędzie sieczne i inne proporcje między szerokością a długością. Promienny uśmiech to zasługa dłuższych jedynek, szczególnie gdy są delikatnie obrócone, jak skrzydła motyla (tzw. motylkowe ustawienie). – Tę cechę biorę pod uwagę przy projektowaniu kobiecych licówek – zdradza stomatolog. Bonding polega na nałożeniu na powierzchnię zębów niewielkiej ilości kompozytów, które poprawiają ich kształt oraz kolor. Zabieg nie wymaga ingerencji w szklivo i jest wykonywany na fotelu stomatologicznym przez lekarza. Stomatolog jest w stanie także wygładzić zbyt mocne krawędzie zębów tzw. rekonturingiem, który jest bezpieczny, ponieważ odbywa się tylko na szkliwie, a nie w głębi zęba.



Dr Iwona Gnach-Olejniczak
stomatolog, ortodonta
i ekspert medycyny
estetycznej z UNIDENT
UNION Dental Spa
Medycyna Estetyczna
we Wrocławiu.

4

KROKI DO ZNIEWALAJĄCEJ BIELI

Wystarczy, że będziesz przestrzegać kilku zasad pielęgnacji zębów, a unikniesz wydawania fortuny na kosztowne kuracje stomatologiczne.

MIEDZY USTAMI

Nici używaj codziennie, najlepiej przed każdym myciem.

Szukaj tych jak najbardziej gładkich (Easy Reach Flosser, 12 zł, w drogeriach), których używanie sprawia jak najmniej dyskomfort.

Po użyciu nici przepłucz usta płynem (Dr. Hauschka, Szalwiowy płyn do ust, 34 zł, dr.hauschka.pl), a potem starannie umyj zęby szczoteczką.

BIEL

BEZ PRZESADY

Zbyt częste wybielanie nie służy urodzie (zęby wyglądają jak sztuczne) ani zdrowiu (przesuszone zęby z odsłoniętymi kanałkami są nadwrażliwe i słabsze). Kolor zębów powinien pasować do karnacji.

Zamiast więc wybielać zęby co dwa tygodnie, spraw sobie szczoteczkę soniczną, która doskonale je oczyści, wypoleruje, a przy okazji wymasuje dziąsła (Curaprox, szczoteczka soniczna Black is White, 1015 zł, shop.curaprox.pl). Regularne stosowanie pasty wybielającej (takiej, która nie ściera szkliwa) gwarantuje, że po myciu zęby będą wyglądać na bielsze nawet o dwa odcienie.

OLŚNIEWAJĄCY BLASK

Jedną z podstawowych zasad makijażu ma zastosowanie także w pielęgnacji zębów.

To, co błyszczy, wydaje się jaśniejsze, więc na wielkie wyjście pomaluj usta, a potem pociągnij zęby bezbarwnym błyszczkiem (np. Clarins,

Long Last Gloss). Będą wydawały się olśniewająco białe.

OD CZASU DO CZASU

Palenie papierosów i picie dużych ilości czerwonego wina, kawy i herbaty mogą sprawić, że zęby będą ciemniały. Raz na dwa miesiące przeprowadź w domu kurację wybielającą (Pearl Drops, żel do mycia zębów Smokers, 15 zł, w Rossmannie). Ale uwaga: nie powtarzaj tego zabiegu zbyt często, żeby nie doprowadzić do nadwrażliwości zębów. Wybieraj produkty przeznaczone dla palaczy (raz dziennie myj zęby pastą wybielającą), bo łatwiej usuwają osad, a nie dopuszczają do odkładania się kamienia.

MYŚL O TYM, CO JESZ

Nie tylko buraki, czerwone wino i jagody znajdują się na czarnej liście produktów przebarwiających zęby. Przekonaj się, czego jeszcze unikać, a co jeść, żeby pozostać po jasnej stronie.



KWAŚNA SPRAWA

Jeśli jesz dużo cytrusów i mocno szorujesz zęby, możesz je łatwo zniszczyć! Kwas z owoców nadtrawia szkliwo, a jeśli dołożysz do tego zbyt energiczne szczotkowanie, ryzykujesz odsłonięciem szyjek zębowych i korzeni, gdzie szkliwo jest bardzo delikatne. Tkanka, z której zbudowany jest korzeń zęba, jest słabo zmineralizowana, a więc bardziej miękka i podatna na ścieranie.



ZDROWIE NA TALERZU

Banany, marchew, seler i zielone, liściaste warzywa mają odczyn zasadowy, pomagają więc wzmocnić i zmineralizować szkliwo. Ponadto pocierając zęby skórka z banana przez około dwie minuty dziennie, możesz je znacząco wybielić. Kilka razy w tygodniu możesz też wypłukać usta olejem kokosowym (mniej więcej przez 20 minut) – taka kuracja chroni przed powstawaniem osadu.