



Stomatolog odpowiada na listy

Iwona Gnach-Olejniczak lekarz stomatolog z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem, od kilkunastu lat praktykująca implantologię i ortodoncję. Założycielka wrocławskiej kliniki Unident Union Dental Spa.

Zbyt wrażliwe SZKLIWO

Za każdym razem, gdy jem coś zimnego, czuję przeszywający ból zębów. Skąd się bierze taka nadwrażliwość i co na to poradzić?

Anna z Chelмна

Najczęstszą przyczyną jest bruksizm, czyli bezwiedne zaciskanie i zgrzytanie zębami, które niszczy szkliwo. Schorzenie leczy się poprzez zakładanie na noc specjalnych szyn relaksacyjnych. Możliwych jest jeszcze kilka innych powodów wrażliwości: np. picie dużej ilości napojów gazowanych, nieusunięty kamień nazębny, czy zbyt agresywna higiena. Jeśli szorujemy zęby bardzo mocno, poziomymi ruchami (zamiast wymiatającymi od dziąseł po koronę) i używamy twardej szczoteczki, możemy uszkodzić szkliwo. Do higieny najlepsze są szczotki oznaczone jako miękkie, a jeśli mamy objawy nadwrażliwości, warto kupić w aptece lub u dentysty pastę o niskim współczynniku ścieralności (30-70). Na opakowaniu jest oznaczony jako RDA. Żeby sprawdzić, co jest powodem pani problemów, zalecam konsultację u stomatologa, który rozpozna przyczynę i zaproponuje leczenie.



AMALGAMATY wymienić czy nie?

Pozostały mi jeszcze dwie amalgamatowe plombę. Lekarz powiedział mi, że bardzo dobrze się trzymają i nie trzeba ich wymieniać. Słyszałam jednak, że amalgamat jest szkodliwy i należy zastąpić go nowoczesnym wypełnieniem. Co powinnam zrobić?

Katarzyna z Żyrardowa

Wiadomo, że szkodliwe opary rtęci wydzielają się podczas zakładania i usuwania takiej plombę. Dlatego jeżeli amalgamatu jest niedużo – 2, 3 uzupełnienia, a po sprawdzeniu zgłębnikiem widzę, że szczelnie przylega on do tkanki zęba oraz nie stwierdzam objawów korozji, to nie usuwam takiej plombę. Najwyżej polecam jej powierzchnię, by zminimalizować ryzyko problemów w przyszłości. Korozja mogłaby się przenieść na brzegi wypełnienia i doprowadzić do rozszczelnienia.

Gdy bolą DZIAŚŁA

Niepokoje mnie, że od pewnego czasu bolą mnie dziąsła. Są zaczerwienione, a przy myciu zębów krwawią. Co teraz robić? Czy pomogą mi napary z szalwii, rumianku czy kory dębu? Może są specjalne pasty do zębów na takie problemy?

Bożena ze Świebodzina

Krwawienie może mieć wiele przyczyn wcale niezwiązanych z zębami, np: cukrzyca, niedobór witamin C i K czy zaburzenia hormonalne. Zazwyczaj jednak jest to efekt złej higieny, i to zarówno niedostatecznej, jak i zbyt intensywnej. Recepta na takie kłopoty jest dość prosta, zwłaszcza na początku, gdy stan zapalny ogranicza się do dziąseł.



Usuwanie kamienia i osady (skaling, piaskowanie, polerowanie szkliwa). Do tego dodamy szczotkowanie miękką szczotką, stosowanie nici dentystycznych oraz zakup odpowiedniej pasty – dobierze ją lekarz po skalingu. On także zaleci suplementację odpowiednimi witaminami i minerałami. Można też stosować profesjonalne płukanki, kupimy je w aptece bez recepty.

Nie tylko SŁODYCZE szkodzą zębom

Prawie nie jem słodczy, bo ich nie lubię, dbam o higienę, a mimo to mam bardzo słabe zęby. Ostatnio słyszałam, że dla zębów równie szkodliwe jak słodczy są chipsy, białe pieczywo, a nawet winogrona i migdały... Czy to możliwe?

Elżbieta z Koszalina

Wrogiem naszych zębów jest jedzenie zakwaszające organizm. Wbrew pozorom, wcale nie chodzi tu o kwaśne cytrusy czy kiszone ogórki, ale pokarmy bogate w cukier i skrobię, np. chipsy, frytki, ciasta, makarony, pieczywo. Ich resztki dosłownie oblepiają zęby. W ten sposób tworzą doskonałe warunki dla rozwoju bakterii. Te ostatnie produkują kwasy, które powodują ubytki w szkliwie. Jednym z objawów wypłukiwania szkliwa przez kwasy jest po-

jawienie się żółtych plamek w miejscu, gdzie ząb przechodzi w dziąsło (tam najczęściej zalegają resztki). To zębina zaczyna prześwitywać spod zbyt cienkiej warstwy szkliwa. W miejscach plamek w przyszłości może pojawić się próchnica. O tym, że dieta jest zbyt kwaśna, świadczy również nieświeży oddech. Jeśli zatem chce pani wzmocnić zęby, radzę zastosować dietę odkwaszającą i bogatą w wapń. Oznacza to jedzenie większej ilości warzyw, owoców i kasz.



Czy leczyć **MLECZAKI**?

Mój synek ma próchnicę butelkową na czterech górnych mleczakach. Czy jest sens, żeby leczyć takie ząbki, skoro i tak wypadną?

Paulina z Polkowic

Bakterie próchnicowe nie znikają wraz z wypadnięciem czy też usunięciem mleczaków, ale przenoszą się na zęby stałe. Zdarzają się przypadki, gdy dopiero co wyrzynający się ząb jest

już zaatakowany przez próchnicę. Stan mleczaków ma też wpływ na to, jak będzie rozrastać się żuchwa i szczeka. Dlatego trzeba o nie dbać, lakować i plombować, gdy pojawią się ubytki.

Jak uzupełnić **BRAKI W UZĘBIENIU**

Brakuje mi trzech zębów. Ale to szóstki i piątka, więc niezbyt widoczne. Jednak dentysta twierdzi, że powinnam coś z tym zrobić. Tłumaczył, że takie braki obciążają inne zęby, które szybciej się niszczą. Czy rzeczywiście powinnam wstawić sobie zęby? Jak to zrobić najlepiej i niedrogo?

Emilia z Prudnika

To prawda. Brak choćby jednego zęba przeciąża pozostałe. Najbardziej w kość dostają zęby sąsiednie. Grozi im rozchwianie. Trzeba zatem uzupełnić lukę. Najlepszą metodą jest implant, czyli tytanowa śruba umieszczana w kości i zastępująca korzeń brakującego zęba. Implant jest dożywotni, a jego założenie nie wymaga

szlifowania zębów sąsiednich i nie obciąża ich tak, jak często stosowany most. Most wymaga też wymiany uzupełnienia co 10-15 lat. Dziś implanty stały się tak popularne, że w wielu przypadkach są porównywalne cenowo do mostów protetycznych (około 3 tys. zł). W niektórych klinikach można zapłacić za leczenie w ratach.

PROTEZA do kontroli

Od dwóch lat noszę całkowitą protezę z plastiku. Jak często powinnam chodzić na kontrolę i jak często ją wymieniać? Czy taka wymiana należy mi się w ramach NFZ?

Krystyna z Wodzisławia

Proteza akrylowa powinna być oglądana przez stomatologa co roku, chociaż ja zalecam pacjentom kontrolę co 6 miesięcy. Trzeba sprawdzić, czy w jamie ustnej nie ma żadnych niepokojących zmian i czy „trzecie zęby” nie uległy uszkodzeniu. Na protezach, podobnie jak na własnych zębach, osadza się kamień, który jest pożywką dla bakterii i grzybów. By uniknąć stanów zapalnych, protezę warto raz w roku oddać do profesjonalnego czyszczenia w gabinecie. Natomiast raz na 5-7 lat należy wymienić używaną na nową. Można to zrobić w ramach NFZ, jeśli gabinet ma podpisaną umowę z Funduszem.

Co pomoże na **PARADONTOZĘ**

Ostatnio lekarz zdiagnozował u mnie paradontozę i zaproponował terapię. Jednak koleżanka przekonuje mnie, że to tylko wyciąganie pieniędzy, bo leczenie jest drogie, długie, a zęby w końcu i tak wypadną. Czy to prawda?

Krystyna z Przasnysza

Paradontozę można leczyć i wyleczyć. A zęby uratować, nawet jeśli już się chwieją. Terapię zaczyna się od sprzątnięcia jamy ustnej, czyli zdjęcia kamienia – zarówno tego, który odłożył się nad dziąsłem jak i poddziąsłowego. Czasem stosuje się również naświetlania laserem, co łagodzi stan zapalny i przyspiesza regenerację dziąseł. Do kieszonki przyzębowej można też podać spray lub żel, który działa antyseptycznie. W bardziej zaawansowanych przypadkach paradontozy mo-

żemy zastosować nowoczesny system Vector. Zabieg ten coraz częściej robi się zamiast rozcinań dziąseł, czyli chirurgicznego kiretażu. Stomatolog za pomocą ultradźwięków usuwa bakterie z kieszonek przyzębowych. Jednocześnie korzenie zębów natryskiwane są substancją, która sprawia, że łatwiej teraz będą mogły przykleić się do nich dziąsła. Często w przypadku paradontozy ratunkiem dla zębów jest ponowne ich ustawienie przez założenie stałego aparatu ortodontycznego.

Masz pytanie do lekarza?

Napisz do nas, a otrzymasz fachową poradę.

Nasz adres: „Kobieta i Życie”, ul. Motorowa 1

04-035 Warszawa, e-mail: zdrowie@kobietaizycie.com.pl

Konieczne z dopiskiem „Pytania do specjalisty”.

Na listy od czytelników odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.