



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.

PRÓCHNICA czy nadwrażliwość

Podczas szczotkowania zauważyłam, że w miejscu, gdzie ząb przechodzi w dziąsło pojawiły się żółte plamki. Chciałam je dokładnie usunąć, więc przycisnęłam mocniej szczoteczkę, wtedy jednak poczułam silny ból. Czy to próchnica? A może tylko nadwrażliwość zębów? Czy powinnam iść z tym do dentysty?

Katarzyna z Bielska



Trudno cokolwiek stwierdzić bez konsultacji. To, co nazywa Pani plamkami, może być np. rodzajem osadu, ale również próchnicą. Często zdarza się, że na tzw. granicy biało-czerwonej zbiera się płytka nazębna, w której rozwijają się bakterie. Odpowiadają one za powstawanie próchnicy oraz produkują kwasy odpowiedzialne za niszczenie szkliwa. Jeśli do tego dodo-

my niewłaściwą higienę (np. nie używamy nitki do zębów, nie zdejmujemy kamienia w gabinecie) płytka zamieni się w kamień, a ten będzie odpychał dziąsła od korzeni zębów. Wtedy może pojawić się ból. Zarówno pod wpływem mocniejszego szczotkowania, jak i jedzenia gorących, zimnych lub kwaśnych potraw. Proszę bezwzględnie pokazać plamki dentyście.

Co pomoże na AFTY

Często robią mi się afty w buzi. Zwłaszcza teraz, na przedwiośniu. Jak to leczyć? Czy powinnam np. zmienić szczoteczkę do zębów?

Maryla z Legnicy

Skłonność do aft ma podłoże genetyczne. Ale niemałą rolę odgrywają też przyzwyczajenia. Afty często pojawiają się u osób, które np. gryzą wnętrze policzków, wkładają do ust palce lub zbyt agresywnie myją zęby. Zapalenie jamy ustnej typu aftowego wywołują także niedopasowane korony i most oraz plomby o ostrych krawędziach. Jeśli jednak problem zaostrza się teraz, to przyczyną może być też nieprawidłowa dieta – niedobór witamin, zwłaszcza B12, a także kwasu foliowego i żelaza. Aby wyleczyć nadżerki, należy zastosować miejscowo żele lecznicze z kwasem hialuronowym (np. Dezaftan), płukać jamę ustną np. szalwią i zmienić dietę. Warto wprowadzić do niej ryby oraz więcej warzyw. Kiszona kapusta czy ziemniaki mają dużo witaminy C, która ułatwia wchłanianie żelaza, a warzywa liściaste są kopalnią kwasu foliowego.

Pasta DLA MALUCHA

Czy pięcioletniemu dziecku można myć zęby pastą dla dorosłych. Dentysta, do którego chodzę, powiedział, że dziecięce pasty nie różnią się od „dorosłych” niczym oprócz smaku. Czy to prawda?

Joanna z Tomaszowa Lubelskiego

Pięcioletek nie powinien sięgać po pastę dla dorosłych i nie chodzi o to, że ma ona nieatrakcyjny dla malucha smak. Ważne jest to, że zawiera więcej fluoru, a dawka dzienna tego pierwiastka dla dzieci jest zdecydowanie niższa. Pamiętajmy też, że niektóre przedszkolaki mają jeszcze skłonność do połknięcia pasty, a ta dla dorosłych może nawet wywołać zatrucie. Dla dzieci między 5. a 7. r. ż. polecam preparat z zawartością fluoru 1000 ppm. Po 8. r. ż. można sięgać po pasty dla dorosłych. Ale lepsze są te dla juniorów, które szczególnie dbają o świeżo wyrżnięte zęby stałe.

Czy warto kupić SZCZOTECZKĘ ELEKTRYCZNĄ

Zastanawiam się, czy wydawać pieniądze na elektryczną szczoteczkę do zębów. Jest droga, ale słyszałam, że dwa razy skuteczniejsza od zwykłej. Czy to prawda?

Bogna z Garwolina



Prawidłowo używana szczoteczka manualna jest tak samo dobra jak ta elektryczna, ale na pewno bardziej wymagająca. Elektryczna wykonuje prawie całą robotę za nas. My musimy tylko powstrzymać odruch szorowania. Na szczoteczki elektryczne trzeba jednak uważać, jeśli mamy

wrażliwe zęby. Zwłaszcza z odsłoniętymi szyjkami lub stanami zapalnymi dziąseł. Wówczas zaleca się szczoteczki manualne i mycie techniką wymiatającą. Główkę szczoteczki ustawiamy pod kątem 45 stopni do zęba i od dziąsła do korony „wymiatamy” wszelkie zanieczyszczenia.

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.