

{ na półce / akademia kosmetyków }



3 kroki do uśmiechu z Hollywood

BIAŁE ZĘBY UPIĘKSZAJĄ I ODMŁADZAJĄ. WARTO JEDNAK PAMIĘTAĆ, BY DĄŻENIE DO BIELI NIE PRZYSŁONIŁO SPRAWY NAJWAŻNIEJSZEJ: ZĘBY MUSZĄ BYĆ ZDROWE. TU WAŻNA JEST SYSTEMATYCZNOŚĆ, TECHNIKA CZYSZCZENIA I WYBÓR ODPOWIEDNICH PREPARATÓW.

TEKST Inga Kazana

Paradoksalnie: im bardziej zęby bardziej żółte, tym silniej zmineralizowane, a więc mocniejsze. Tyle teoria. W praktyce bowiem to nie żółć, a biel, kojarząc się z czystością i młodością, zapewnia dobre notowania w hierarchii towarzyskiej i zawodowej. Stąd powszechny trend do wybielania.

Zanim jednak zaczniemy projektować swój śnieżnobiały uśmiech, pamiętajmy, że zęby poddawane jakimkolwiek zabiegom upiększającym muszą być przede wszystkim zdrowe: sprawdzone przez stomatologa, wyleczone, nie tylko z uzupełnionymi ewidentnymi ubytkami lecz także wymienionymi tymi rozszczelnionymi.

Poza tym, choć może się to wydać niesprawiedliwe, nie każdy będzie mógł poddać się wybielaniu. – Przeciwwskazaniem do takich zabiegów są: ciąża, karmienie piersią, alergia na składniki preparatów wybielających, np. nadtlenek wodoru, ale też cukrzyca, epilepsja, choroba Parkinsona – wylicza dr Iwona Gnach-Olejniczak, stomatolog, założycielka kliniki Unident Union Dental Spa. – Nie powinno się też wybielać zębów przed 16. rokiem życia, ponieważ mniej więcej do tego czasu trwa proces ich kształtowania, a wybielanie może zaburzyć rozwój, np. szkliwa. Nie każdą metodą można też wybielić zęby nadwrażliwe.

Dyrektiva unijna mówi, że do wybielania stomatologicznego nie można używać preparatów, w których stężenie nadtlenu wodoru przekracza 6%. Sam zabieg musi być przeprowadzany pod kontrolą lekarza.

Krok 1 Skaling i piaskowanie

Przed przystąpieniem do wybielania, czy to gabinetowego czy domowego, zęby trzeba profesjonalnie wyczyścić. Podstawowy zabieg to skaling, który pozwala usunąć kamień nazębny za pomocą ultradźwięków. Zadaniem wykonywanego po skalingu piaskowania jest natomiast wygładzenie powierzchni zębów, pozbycie się osadu i lekkich przebarwień po kawie, herbacie czy nikotynie. Ale uwaga: kiedy zgłosimy się na czyszczenie, a stomatolog czy higienistka zdiagnozują stan zapalny przyzębia, z pewnością odłożą zabieg do momentu wyleczenia infekcji. Gdy stan zapalny obejmuje dziąsła, wystarczy higienizacja oraz stosowanie płukanek i maści działających przeciwzapalnie. Kiedy jednak zapalenie obejmie również tkanki przyzębia, trzeba będzie usunąć kamień z kieszonek zębowych oraz korzeni. Kiedyś wymagało to stresującego spotkania ze skalpelem. Dzisiaj wystarczy zastosowanie nowoczesnej technologii VECTOR, która usuwa kamień za pomocą ultradźwięków; kolejnym krokiem jest użycie hydroksyapatytu polerującego korzenie zębów, dzięki czemu zęby uzyskują dobrą przyczepność do dziąsła. >



1. PASTA STOMATOLOGICZNA PRZECIWPROCHNICZA MINTPERFEKT ACTIV, zawiera 0,1425% jonów fluoru F, **Ziaja**, ok. 6,50 zł/75 ml 2. PASTA COLGATE VISIBLE ACTION, dzięki składnikowi antybakteryjnemu i technologii aktywnej piany usuwa płytkę bakteryjną, **Colgate-Palmolive**, 8,99 zł/75 ml 3. PASTA SENSODYNE DEEP CLEAN, dla osób z wrażliwymi zębami, zapewnia długotrwałą świeżość z efektem chłodzenia, **GSK**, 12,99 zł/75 ml 4. PASTA PARODONTAX FLUORIDE, pomaga powstrzymać i zapobiega krwawieniu dziąseł, **GSK**, 11,99 zł/75 ml 5. PASTA ENZYKAL 1450, enzymatyczna, zawiera 1450 ppm fluoru, bezpieczna dla szkliwa, idealna dla osób z problemem nadwrażliwości, **Curaprox**, 24 zł/75 ml 6. PASTA ELMEX SENSITIVE, mineralizuje zęby i chroni szyjki zębowe przed próchnicą, **Colgate-Palmolive**, ok. 11 zł/75 ml 7. PASTA ECODENTA, o smaku melona, ekstra wzmacniająca szkliwo, oczyszcza, zwalcza płytkę nazębną, wzmacnia szkliwo i chroni zęby, **BIOK Laboratorijska**, 23,99 zł/100 ml

Krok 2

Stosowanie pasty wybielającej

W zwykłej paście za usuwanie płytki nazębnej oraz osadu odpowiadają substancje czyszczące i ściernie. Mogą to być drobinki krzemionki, sole wapnia czy hydroksyapatyt. Ważne jest, aby cząsteczki miały owalny kształt i średnicę do 10 mikrometrów, bo tylko wtedy nie niszczą szkliwa, łagodnie je polerując. Dokładnie na tym samym mechanizmie oparte jest działanie większość past wybielających, z tą różnicą, że zawierają więcej substancji ściernych niż zwykłe. Najczęściej mają one postać różnorodnych drobinek, kuleczek granulek, które są indywidualnie dobierane i nazywane przez producentów i skrywane pod patentami. Mniejszość stanowią pasty, które w sposób chemiczny rozpuszczają lub rozpuszczają osad nazębny, ułatwiając w ten sposób pracę szczoteczce. Tak działa m.in. pasta do zębów BlanX zawierająca wyciąg z porostu islandzkiego, który usuwa osad nie oddziałując na szkliwo czy np. pasty Rembrandt, które w swoim składzie zawierają formułę wybielającą Cytoxain, czyli kombinację enzymów naturalnych działających chemicznie z substancją ścierną Alumisil.





dr Iwona Gnach-Olejniczak,
STOMATOLOG

Wybielanie od A do Z

Dlaczego po wybielaniu zębów czasami stają się nadwrażliwe?

Zdarza się, że zdrowy ząb, bez pęknięć, głębokich wypełnień i obnażonej zębiny, po wybielaniu zaczyna boleć (najczęściej przez pierwsze 2 tygodnie wybielania nakładkowego lub dobę po wybielaniu gabinetowym). Tę wrażliwość wywołują nadtlenki penetrujące w głąb zęba, a intensywność przykrych doznań zależy od cech indywidualnych: progu bólu oraz struktury uzębienia. O ile wrażliwość wywołana wybielaniem pod kontrolą stomatologa nie jest groźna, ból, który towarzyszy wybielaniu zębów chorych, bez nadzoru lekarza powinien budzić niepokój. Świadczy bowiem o uszkodzeniu zębów, które może skutkować leczeniem kanałowym, a nawet koniecznością ich usunięcia.

Jak działają wybielające sztyfty, błyszczyki, mazaki?

Kosmetyki te mają podwójne działanie: z jednej strony wygładzają i nabłyszczają powierzchnię zęba, przez co lepiej odbija on światło, a więc wzmacniają biel. Z drugiej zawierają substancje działające na przebarwienia powierzchniowe, które powstają po posiłkach.

Czy osoby noszące aparat mogą wybielać zęby?

Niestety, powinny odłożyć wybielanie na później. Po pierwsze: metalowe zamki i druty sprawiają, że nie ma dostępu do całej powierzchni zębów. Po drugie: wybielanie stwarzałoby ryzyko dla samego leczenia ortodontycznego, nie wiadomo bowiem, jak substancja wybielająca mogłaby wpłynąć na klej, którym do zębów przymocowane są zamki ortodontyczne. Najlepszy sposób na jaśniejszy uśmiech w czasie noszenia aparatu ortodontycznego, to regularne usuwanie kamienia i osadów oraz metody domowe: nitkowanie i korzystanie z urządzeń typu waterpik, które wodą pod ciśnieniem wypłukują resztki jedzenia i płytkę nazębną.

Czy można wybielać zęby mając paradontozę?

Zdecydowanie nie, jeżeli paradontopatia jest zaniedbana i towarzyszą jej stany zapalne, wysięki czy krwawienie dziąseł. Ale mamy nową erę w wybielaniu zębów z opanowaną nadwrażliwością zębową i schorzeniami przyzębia. Systemy wybielania gabinetowego dedykowane takim pacjentom jednocześnie odwrażliwiają zęby i rozjaśniają uśmiech. Mają bowiem w swoim składzie nie tylko wybielający nadtlenek wodoru, lecz także nanohydroksyapatyt, który wzmacnia szkliwo i wypełnia kanaliki zębinowe, znosząc w ten sposób dolegliwości bólowe.



1. PŁYN STOMATOLOGICZNY REMINERALIZUJĄCY ACTIV, bez alkoholu, z płynnym szkliwem i fluorkiem sodu, **Ziaja**, ok. 9 zł/500 ml 2. PŁYN DO PŁUKANIA JAMY USTNEJ LISTERINE® COOL MINT, redukuje płytkę nazębną, usuwa bakterie, odświeża oddech, **Johnson & Johnson**, 12 zł/500 ml 3. SZCZOTECZKI JORDAN EXPERT CLEAN, z technologią włosia CleanTech™ i GumCare™, w wariacie soft i medium, **Orkla Care**, 12,99 zł/szt. 4. SZCZOTECZKA SONICZNA ISSA™, usuwa płytkę nazębną i przebarwienia, zapobiega tworzeniu się kamienia nazębnego, **FOREO/Douglas**, 729 zł 5. WYBIELAJĄCA SZCZOTECZKA ORAL B VITALITY 3D WHITE, usuwa więcej płytki bakteryjnej i czyści dokładniej niż szczoteczka manualna, **Braun**, 65 zł 6. SZCZOTECZKA SONICZNA SONICARE DIAMOND CLEAN, usuwa płytkę nazębną, przywraca zębom biel, **Philips**, 699,90 zł 7. SZCZOTECZKA SONICZNA OXYGEN, pomaga przywrócić naturalną biel zębom, z dwoma rodzajami końcówek, **Seysso**, 439 zł

Niektórzy producenci wykorzystują również wybielające właściwości cytryny czy sody oczyszczonej (Colgate, Blend-a-Med). Jednak żadna z past, na której opakowaniu znajdziemy napis „whitening”, nie ma właściwości wybielających podstawowej tkanki zęba, czyli zębiny. W niektórych zastosowany jest natomiast inny patent – uwypuklają czerwień dziąseł, by w ich sąsiedztwie zęby wydawały się bielsze.

Krok 3

zabiegi wybielające w domu i gabinecie

Pasty wybielające usuwają tylko powierzchowny osad z kawy czy papierosów i większość producentów szczerze deklaruje, że nie poradzą sobie z głębokimi przebarwieniami. Jeśli więc pragniemy rozjaśnienia o kilka tonów, konieczne będzie profesjonalne wybielanie zębów. Możliwe jest rozjaśnianie zewnątrzkoronowe – wtedy szkliwo pokrywa się substancją chemiczną (np. nadtlenkiem wodoru), która penetruje głębsze tkanki zęba. Ale zęby leczone kanałowo lub martwe trzeba wybielać inaczej, od wewnątrz, stosując metodę walking bleach.

Domowe wybielanie cytryną, płukanie ust wodą z solą i mycie zębów sodą oczyszczoną jest niebezpieczne dla zębów. Długotrwały kontakt zębów z cytryną lub solą może doprowadzić do rozmiękania szkliwa, a wtedy zęby stają się podatne na próchnicę. Soda działa na zasadzie abrazyj, z powierzchni zębów znikają osady na skutek tarcia. Abrazja jest jednak zbyt mocna i może wywołać uszkodzenie szkliwa i nadwrażliwość.

Jak szczotkować zęby?

Prawidłowe czyszczenie zębów polega na wykonywaniu krótkich, łagodnych pociągnięć szczoteczką, przy szczególnym uwzględnieniu linii dziąseł, trudno dostępnych zębów tylnych oraz miejsc wokół plomb, koron i innych uzupełnień – tłumaczą eksperci Colgate.

ETAPY SZCZOTKOWANIA:

- Czyszczenie zewnętrznych powierzchni zębów górnych, a następnie dolnych
- Czyszczenie wewnętrznych powierzchni zębów górnych, a następnie dolnych
- Czyszczenie powierzchni żujących
- W celu odświeżenia oddechu, należy również pamiętać o oczyszczeniu języka

TECHNIKA SZCZOTKOWANIA:

Ustaw szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł i czyść ruchem wymiatającym lub obrotowym zaczynając od linii dziąseł.

Delikatnie szczotkuj zewnętrzną, wewnętrzną i żującą powierzchnię każdego zęba wykonując krótkie ruchy do przodu i do tyłu. Delikatnie wyczyść język, aby usunąć bakterie i odświeżyć oddech.



1. PASTA BLEND-A-MED, 3D WHITE LUXE PERFECTION, usuwa przebarwienia, chroni szkliwo, **Procter & Gamble**, 17,99 zł/75 ml
2. PASTA SUPERSMILE GREEN APPLE, z formułą Calprox®, redukuje przebarwienia, wybiela, **Supersmile**, 79,95 zł/119 g
3. WYBIELAJĄCA PASTA CURAPROX BLACK IS WHITE, czarna pasta z aktywnym węglem, **Curaden AG**, 99 zł + szczoteczka
4. WYBIELAJĄCA PASTA SWISS DENT CRYSTAL, na noc bez fluoru, **SWISSDENT**, 71,90 zł/100 ml
5. WYBIELAJĄCA PASTA BLANX MEN, o podwójnym działaniu wybielającym dzięki porostom arktycznym, **Coswell**, 16 zł/75 ml
6. PASTA AQUAFRESH WHITE&SHINE, daje efekt błyszczących i gładszych zębów, **GSK**, 8,99 zł/ 100 ml
7. PASTA DIRECT WHITE, usuwa osad, daje efekt profesjonalnego wybielenia, **Lornamead**, 21,99 zł/75 ml
8. PASTA KRYSTALICZNA BIEL, nadaje zębom połysk, pokrywając szkliwo drobinami krystalicznej bieli, **Biała Perła**, 20 zł/75 ml
9. WYBIELAJĄCA PASTA ECODENTA, z czarnym węglem i składnikiem Teavigo™, **BIOK Laboratorija**, 17,99 zł/100 ml

Substancję wybielającą aplikuje się wtedy – kilkukrotnie, w tygodniowych odstępach – bezpośrednio do komory zęba. O ile wybielanie zewnątrzkoronowe można przeprowadzać w gabinecie lub w domu, wybielanie wewnątrzkomorowe jest możliwe tylko u stomatologa. Decyzja, czy zęby będą wybielane zewnątrz- czy wewnątrzkomorowo musi być podjęta z lekarzem, wszystko bowiem zależy od stanu zębiny, wyjściowego koloru zębów i oczekiwanego rozjaśnienia. Wybielanie domowe – wykonywane za pomocą specjalnych nakładek – zajmuje dwa-trzy tygodnie i polega na samodzielnym aplikowaniu żelu i zakładaniu na zęby szyn wykonanych przez lekarza. Zabieg można powtarzać kilka razy w roku. Zaletą wybielania w gabinecie jest to, że trwa krótko, ok. 2 godzin, a efekt widoczny jest natychmiast. Po oczyszczeniu zębów, zabezpieczeniu dziąseł lekarz trzykrotnie nakłada preparat wybielający, aktywizując jego działanie światłem lampy. Uwaga, zabieg ten można wykonywać nie częściej niż raz w roku. ●

5 lat
O TYLE MŁODZIEJ SĄ
POSTRZEGANE OSOBY,
KTÓRE MAJĄ ZDROWY,
BIAŁY UŚMIECH

*Z BADAŃ ORAL B





1. ZAAWANSOWANY SYSTEM WYBIELAJĄCY Z ŁUKIEM ŚWIETLNYM BLANX WHITE SHOCK, **BlanX**, 52 zł 2. ŻEL WYBIELAJĄCY BIAŁA PERŁA® JUTRO IMPREZA!, wybiela zęby do 3 odcieni w 4 dni, **Vitaprodukt**, 33 zł/3. DWUCZĘŚCIOWY MARKER WYBIELAJĄCY SWISS DENT, zapewnia intensywną pielęgnację i delikatne wybielanie, **Profimed®**, 145 zł 4. GUMY DO ŻUCIA ORBIT WHITE FRESHMINT, bezcukrowe, utrzymują naturalną biel zębów, **Wrigley Poland**, ok. 2 zł/10 szt.

Czego nie wybielimy?

Żadne preparaty wybielające nie rozjaśniają plomb, koron i licówek. Jeśli są one dopasowane kolorystycznie do obecnej barwy uzębienia, po wybieleniu będą ciemniejsze, ponieważ w czasie rozjaśniania zmieni kolor tylko tkanka zęba, ale nie materiał, z którego zrobiono wypełnienia czy elementy protetyczne. Widoczne plomby można wymienić, ale nie wcześniej niż 2 tygodnie po zabiegu wybielania. W przypadku koron jest to trudniejsze i naraża nas na zbędny wydatek.

Wybieleniu nie poddają się żółtoszare albo brunatne pasma występujące na różnej wysokości koron zębów, które są wynikiem przebarwień po zastosowaniu antybiotyków z grupy tetracyklin. – Dlatego pacjenci z przebarwieniami po tetracyklinie decydują się najczęściej na licówki – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak. Te porcelanowe nakładki na zęby mają 0,5 mm grubości, mocuje się je na stałe, sprawdzając wcześniej warunki zgryzowe. Licówki rozwiązują problem, a ich trwałość szacuje się średnio na 10 lat.

Klasyczne wybielanie nie jest dobrym rozwiązaniem przy kredowo-białych (ale czasami brunatnych) plamkach na siekaczach powstałych w wyniku fluorozoy. Przebarwienia te pojawiają się, gdy w okresie rozwoju szkliwa (czyli w dzieciństwie) organizm został narażony na nadmierny kontakt ze związkami fluoru: w paście do zębów, wodzie, pożywieniu, suplementach.