

UŚMIECH CLOONEYA

Zanim pomyślisz o wybielaniu zębów, porządnie je wyczyść u dentysty. To może wystarczyć. Chcesz więcej? Oto popularne metody.

Czy pasty do zębów naprawdę wybielają? Tak, jeśli Twoim problemem są tylko przebarwienia.

Zaczynij od... sprzą-tania. Spokojnie, nie musisz zakła-dać fartucha. „Po prostu zapisz się do dentysty na profesjonalny skaling i piaskowanie, które usuną osad i kamień nazębny, czyli siedliska bakterii i źródło mało estetycznego nalo-tu” – wyjaśnia dr Iwona Gnach-Olejniczak, sze-fowa wrocławskiej kliniki UNIDENT UNION. Pamiętaj: Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by usuwać kamień 2 razy w roku. Niestety, szczotkowanie zębów i używanie nici nie muszą uchronić Cię od kamienia nazębnego. **Koszt zabiegu w gabine-cie: od 150 zł.**

NAJLEPSZE, GDY... MASZ DELIKATNY OSAD



Fani białego uśmiechu powinni uży-wać na co dzień past wybielających. Najlepsze z nich będą zwalczać osad i przebarwienia za pomocą enzymów. Na opakowaniach należy szukać informacji o współczynniku ścieralności – im niższy, tym lepszy (np. 15 RDA). Jeżeli jesteś uzależ-niony od kawy czy herbaty (zielona zostawia większy osad na zębach niż czarna!), szukaj pasty, która zabezpieczy zęby przed tego typu nalotem (np. **White Glo Coffee and Tea Drinkers Formula – Whitening Toothpaste – ok. 30 zł, BlanX Anty-osad – ok. 23 zł**). Pasty dla palaczy będą mieć formułę usuwającą plamy i przebarwienia nikotynowe.

NAJLEPSZE, GDY... MASZ LEKKIE PRZEBARWIENIA



Równie popularnym sposobem wy-bielania jest stosowanie żelowych nakładek na zęby. Wykonuje się je w gabinecie stomatologicznym. Można też kupić gotowe, uniwersal-ne. To proste – samodzielnie przez kilka tygodni aplikujesz do nich pre-parat wybielający i zakładasz na noc. Czas trwania takiej kuracji oraz jej intensywność dobiera lekarz. Tobie zostaje tylko zadanie na kreatyw-nosc – pomyśl, jak wyjaśnisz swojej partnerce, że spanie w żelowych nakładkach jest sexy. O żełe pytaj w aptekach i sklepach medycznych. **Żel Opalescence: jedna strzykawka kosztuje około 20 zł i wystarcza na 2-3 użycia. Nie przekraczaj stężenia 35%.**

NAJLEPSZE, GDY... WSTYDZISZ SIĘ UŚMIECHAĆ



Zdrowe zęby można wybielić, i to nawet o 5 tonów – za sprawą wizyty w gabinecie dentystycz-nym. Nie wierz jednak, że zawsze wystarczy jednak wizyta, aby osiągnąć pożądaną biel. To zależy od... Twoich zębów. W zależności od przypadku dentysta albo zastosuje wysokie stężenie pre-paratu wybielającego, albo przy-spieszy wybielanie tzw. zimnym światłem. Zęby będą początkowo dużo bielsze na skutek dehydra-tacji, czyli odwodnienia szkliwa, jednak po 2-3 dniach mogą nieco ściemnieć. Nie denerwuj się, to zupełnie naturalny proces. **Cena: 700-1250 zł za jeden łuk.**

Nasi eksperci

Specjaliści w swoich dziedzinach. Ich wiedza i doświadczenie sprawiają, że każda strona MH jest pełna sprawdzonych porad.



dr Kamil Wódka

Psycholog PKOl, kadry skoczków narciarskich i reprezentacji na igrzyska w Vancouver. Jego metody pracy ze sportowcami pomogą Ci rozwinąć potencjał. s. 56



dr Paulina Sobieczewska

Psycholog ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, specjalistka od efektywności. Pokaże Ci, jak przełamać psychiczne bariery, którymi się spętajesz. s. 56



dr Marzena Zboch

Neurolog w jedynym w Polsce ośrodku leczenia choroby Alzheimera wyjaśnia, co może uchronić Cię przed demencją i jak trenować pamięć. s. 36



dr Iwona

Gnach-Olejniczak

Stomatolog, kieruje wrocławską kliniką Unident Union Dental SpA. Podpowiada, kiedy i czym wybielać zęby. s. 102



Robert Starzec

Chirurg z II stopniem specjalizacji, dyrektor medyczny szpitala sieci EuroMediCare w Piasecznie. Od lat współredaguje dział Zdrowie Men's Health.



dr Marek Szołtysik

Dietetyk, adiunkt Wydziału Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Od lat opiekuje się w Men's Health poradami z działu Dieta.

Szymon Wojniak

Psycholog, psychoterapeuta, współpracownik Dolnośląskiego Centrum Psychodynamicznego. Radzi, co robić, kiedy zaczyna szwankować Ci pamięć. s. 10



dr Michał Skalski

Ordynator Oddziału Klinicznego Psychiatrii AM w Warszawie i kierownik Pracowni EEG i Badań Śnu. Wy tłumaczy Ci, dlaczego nie można wy spać się na zapas. s. 10



Tadeusz Stefaniak

Profesor nadzwyczajny wrocławskiej AWF. Trener i klasy kultury styki, wykłada w Katedrze Sportów Siłowych. Merytoryczny opiekun działów Fitness i Sport.



Dariusz Harmachński

Fizjoterapeuta i trener kultury styki, pracownik AWF we Wrocławiu. Wy tłumaczy Ci, dlaczego sportowcy na arenach olimpijskich byli oklejeni plastrami. s. 10

