



WYBIELANIE POD OPIEKĄ DENTYSTY

Żele i paski dostępne w drogeriach i aptekach służące do domowego wybielania zębów mogą ci zaszkodzić. Zawierają związki chemiczne, które rozpuszczają przebarwienia i szkliwo. Stosowane za często i za długo powodują, że zęby stają się porowate, nadwrażliwe i kruche. Pożółkniełe szkliwo bezpieczniej wybielisz pod kontrolą dentysty. Dobierz najlepszą dla ciebie metodę i stężenie substancji wybielającej. Wybór odpowiedniej pasty też jest ważny. Jeśli masz osłabione lub popękane szkliwo, myj zęby pastą, która zawiera specjalne mikrocząsteczki. Wiążą się one ze szkliwem i je odbudowują (np. BioRepair Total Protection, Apa Care). Jeżeli zęby reagują bólem na zimne i gorące napoje, wybierz pastę z aminofluorkiem (np. Sensodyne Pro Namel, Elmex Sensitive Plus). Uszczelnia kanałki zębinowe (gdy są odsłonięte, zęby boją) i dzięki temu zmniejszy się nadwrażliwość.

LEPIEJ ZREZYGNOWAĆ Z KOLCZYKA W JĘZYKU

Nie ma kolczyka bezpiecznego dla zębów. Niezależnie od tego, czy jest plastikowy, czy metalowy, mały, czy duży. Wyobraź sobie, że codziennie stukasz w zęby łyżeczką do herbaty. Tak samo kolczyk obija się o szkliwo. Nie można tego kontrolować. Efekt? Połowa osób z ozdobą w języku ma popękane szkliwo i ukruszone zęby. Rada jest jedna – wyjmij kolczyk.



Mocne szkliwo, mocne zęby

GDY NA ZĘBACH POJAWIAJĄ SIĘ PLAMKI I RYSY, MOŻE TO OZNACZAĆ, ŻE SZKLIWO JEST NIECO OSŁABIONE. PODPOWIEMY, JAK MOŻNA JE WZMOCNIĆ I NAPRAWIĆ PĘKNIĘCIA.

tekst: JOANNA GERMAK

Szkliwo to najtwardsza tkanka w naszym ciele. Mocna jak granit. Jej zadaniem jest ochrona zębiny, wewnętrznej części zęba. Niestety, gdy dojdzie nawet do niewielkich uszkodzeń szkliwa, ząb traci odporność na różne czynniki zewnętrzne. Zaczyna reagować na bodźce – gorąco i zimno, a także na słodkie i kwaśne pokarmy. Jeśli czujesz przeszywający ból po wzięciu łyka gorącej kawy, w trakcie jedzenia lodów czy gryzienia kwaśnego jabłka, to sygnał, że czas umówić się na wizytę u dentysty. Ubytki w szkliwie i nadwrażliwość zębów mogą być spowodowane próchnicą. Leczy się ją, oczyszczając ząb i zakładając plombę. Uszkodzenia mechaniczne – odpryski, pęknięcia, rysy – dobrze jest pokazać lekarzowi, by uniknąć (w najgorszym razie) złamania zęba. Ale najlepiej do pęknięć nie dopuścić. Jak? Jest kilka sposobów.

MYCIE ZĘBÓW PO KAŻDYM POSIŁKU

Resztki jedzenia, które zawierają cukier i skrobię, np. z chipsów, ciast, makaronów, pieczywa, owoców, oblepiają zęby, a wydzielające się kwasy niszczą szkliwo. Jednym z objawów jest wrażliwość zębów na ciepło i zimno. Żółte plamki u nasady zęba to prześwitująca przez cienkie szkliwo zębina. W miejscu plamek może pojawić się próchnica – taki ząb łatwiej uszkodzić. Zapobiegiesz temu, myjąc zęby po każdym posiłku lub płucząc je wodą i żując gumę bez cukru. Sok owocowy wypij w kilka minut, zamiast sączyć go przez dwie godziny.

ZGRZYTANIE TRZEBA LECZYĆ

Jeśli zaciskasz szczękę np. ze stresu lub zgrzytasz zębami w nocy, idź do lekarza. Bruksizm trzeba leczyć, inaczej zetrzesz sobie zęby i zniszczysz szkliwo. W zgrzytaniu i zaciskaniu zębów powinna pomóc specjalna szyna zakładana na noc, która wygląda jak aparat ortodontyczny. Dzięki niej

zuchwa i szczeka układają się prawidłowo, mięśnie odpoczywają, a dolegliwości ustępują. Dentysta najpierw cię zbada i zrobi wycisk zębów, następnie wykona odpowiednią szynę (koszt: 600-900 zł). Wkłada się ją przez kilka miesięcy co noc, a potem sporadycznie w stresujących okresach życia.



EKSPERT OLIVII

lek. med. Iwona Gnach-Olejniczak, stomatolog, Unident Union Dental Spa we Wrocławiu

SZKLIWO MOŻNA NAPRAWIĆ

Oczywiście, najlepiej nie dopuścić do pęknięcia lub złamania zęba. Czasami jednak nie mamy na to wpływu. Ząb można uszkodzić w trakcie jedzenia, np. nieoczekiwanie trafiając na twarde ziarenko kukurydzy w popcornie czy na pestkę w ciście wiśniowym. Gdy ząb pęknie, tylko stomatolog może go uratować. Jest kilka metod i zależą one od rozmiaru zniszczeń. Jeżeli pęknięcie czy ukruszenie jest niewielkie i nie doszło do uszkodzenia nerwu (ząb nie boli), można założyć licówkę, która zamaskuje rysę. Jest to dobrana kolorystycznie

porcelanowa nakładka na ząb na stałe do niego przyklejona. Kosztuje 1-2 tys. zł. Tańsza opcja (ale nieco mniej trwała) to pokrycie zęba specjalną żywicą w kolorze szkliwa. Zapłacimy za nią 200-500 zł. W sytuacji, gdy złamaliśmy ząb lub szkliwo pękło tak, że nerw jest uszkodzony (ząb boli), należy go najpierw wyleczyć kanałowo. Następnie usuwa się zepsutą koronę zęba i zastępuje ją koroną ceramiczną. Doczepia się ją do pozostałego korzenia. Ząb wygląda naturalnie i niczym nie różni się od pozostałych. Koszt: 1100-3500 zł.