

Gwiazdorski uśmiech dla każdego

Dziś wszyscy mogą mieć zęby jak z reklamy. Możliwości współczesnej stomatologii estetycznej są niemal nieograniczone. Dowiedz się, jakie metody są najbardziej skuteczne i najbezpieczniejsze.

TEKST: EWA KOZIOŁ

Lm bielsze i bardziej równe zęby, tym większa szansa na osiągnięcie życiowego sukcesu. Tak twierdzą autorzy badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii na zlecenie firmy Oral-B (2013). Osoby o ładnym uzę-

bieniu odbierane są jako inteligentniejsze i bardziej kompetentne. Olśniewający uśmiech zwiększa szanse na otrzymanie pracy o niemal 60 proc. Z badań wynika też, że ładne zęby pomagają znaleźć... życiowego partnera.

Zgryz można wyprostować także dorosłemu

Leczenie ortodontyczne to nie fanaberia. Proste zęby nie tylko dużo lepiej wyglądają, ale także są zdrowsze. Po pierwsze dlatego, że nieprawidłowo ustawione zęby mogą szybciej się psuć – szczególnie jeśli są stłoczone, bo wtedy trudniej je czyścić, a to przyczynia się do próchnicy. Po drugie, wady zgryzu zwiększają ryzyko chorób przyzębia (np. paradontozy), a ich konsekwencją może być nawet utrata zębów. Po trzecie, zęby nierówno ustawione mogą się ścierać (uszkodzenie szkliwa sprawia, że są bardziej podatne na próchnicę. Po czwarte, nie-

prawidłowy zgryz utrudnia

Czas leczenia ortodontycznego zależy od wady zgryzu, ale najczęściej trwa ono dwa lata.

Wypełnienie ubytków w uzębieniu i skorygowanie zgryzu odmłodzi. Usta stają się pełniejsze, a policzki przestają się zapadać.



● Jaki aparat?

U dorosłych stosuje się aparaty stałe. Zakłada je dentysta na jeden albo dwa łuki zębowe. Cena zależy od rodzaju aparatu. Najtańsze z metalowymi zamkami kosztują 1,2-1,5 tys. zł za łuk. Za aparat kryształowy lub ceramiczny (bardziej estetyczny) zapłacimy kilkaset złotych więcej. Szybkie efekty terapeutyczne dają aparaty samoligaturujące (3-4 tys. zł za łuk). Najdroższe (5-10 tys. zł za łuk) są aparaty lingwalne (językowe), niewidoczne, bo mocowane od strony podniebienia. O tym, jaki aparat najlepiej wybrać, decyduje ortodonta. Do ceny trzeba doliczyć także koszt comiesięcznych wizyt kontrolnych. ➔

NASZ EKSPERT RADZI

dr n. med. Iwona
Grach-Olejniczak*
ortodonta



JAK UTRZYMAĆ PRAWDŁOWE USTAWIENIE ZĘBÓW?

Koniecznym elementem leczenia ortodontycznego jest terapia retencyjna (stabilizująca). Jej zaniedbanie może sprawić, że wada zgryzu powróci. Leczenie retencyjne trzeba rozpocząć zaraz po zdjęciu aparatu. Terapia jest prowadzona za pomocą szyn retencyjnych (czyli ruchomego aparatu, który pacjent wkłada na noc w celu utrzymania efektów rozbudowy łuków) oraz retainerów stałych (czyli cienkich drucików, które przykleja się na wewnętrznej powierzchni siekaczy, aby utrzymać ich harmonijne ułożenie). U osób niepełnoletnich terapia retencyjna trwa 2-3 lata. W przypadku osób dorosłych należy ją prowadzić do końca życia. Co pół roku trzeba przychodzić na wizyty kontrolne.

* UNIDENT UNION Dental Spa

Wybielanie uśmiechu w domu i gabinecie

Metodę wybielania zębów należy dobrać przede wszystkim do ich wyjściowego koloru. Czasem wystarczy zastosować jedną z dostępnych w drogeriach i aptekach specjalistycznych past (np. Colgate Max White, Blend-a-Med 3D White). Zawierają one związki o właściwościach ściernych, które co prawda zębów nie wybielają, ale usuwają przyściemniający je osad. Jeśli używamy ich regularnie, zęby mogą się stać o ton, dwa jaśniejsze.

● Szybki efekt

Jeśli jednak zęby są mocno przebarwione, warto się zdecydować na wybielanie u stomatologa. Można wybrać metodę nakładkową albo gabinetową. Obie są bezpieczne i nie niszczą szkliwa, ale powinny być przeprowadzane pod kontrolą stomatologa. Jeśli zależy nam

Zabieg ten nie jest zalecany osobom o wrażliwych zębach. Substancje wybielające mogą działać podrażniająco i powodować znaczny ból.

na natychmiastowym efekcie, dobrym rozwiązaniem jest ta druga. Podczas zabiegu wybielania dentysta nakłada na zęby specjalny żel (zwykle jest to preparat mający w składzie nadtlenek wodoru albo nadtlenek karbamidu), a następnie naświetla zęby lampą (np. Zoom 2, Beyond, Bio White, White Smile) emitującą niebieskie światło o częstotliwości 480-520 nanometrów. Cena wybielania

w gabinecie to 400-800 zł. Zdarza się jednak, że jeden zabieg nie wystarczy, by osiągnąć efekt, o jaki nam chodzi, i konieczne jest powtórzenie wybielania. Wadą metody jest to, że rozjaśniony kolor zębów utrzymuje się jedynie kilkanaście miesięcy, a po tym czasie trzeba zabieg powtórzyć. Jeśli chcemy mieć rozjaśnione zęby przez przynajmniej 2-3 lata, wybierzmy metodę nakładkową. Także w tym przypadku najczęściej stosuje się nadtlenek wodoru albo nadtlenek karbamidu, ale proces wybielania trwa dużo dłużej (zwykle jest to 10-14 dni). Czas wybielania zależy od wyjściowego stanu zębów, stężenia środka wybielającego oraz od tego, jaki chcemy osiągnąć efekt. Zęby można w ten sposób rozjaśnić o kilka tonów. Przy pierwszej wizycie dentysta określa ich kolor i dobiera odpowiedni preparat, a następnie bierze wycisk do wykonania specjalnych silikonowych nakładek. Gdy zostaną zrobione, zabieramy je do domu razem z preparatem wybielającym. Wypełnione wybielaczem nakładki nakładamy na zęby na określony przez dentystę czas (np. kilka godzin w ciągu

dnia, cała noc) i co kilka dni chodzimy na kontrolę. Cena wybielania metodą nakładkową to 600-800 zł (wykonanie nakładki i preparatu). Osoby decydujące się na wybielanie zębów u stomatologa powinny wiedzieć, że gdy zęby są martwe, zewnętrzne stosowanie środków wybielających się nie sprawdza. Konieczne jest zaaplikowanie tego środka do wnętrza zęba. Zabieg musi przeprowadzić dentysta i najczęściej trzeba go kilkakrotnie powtórzyć. Koszt jednej aplikacji to około 50 zł.



Kolor pojedynczych licówek i koron dobierany jest do barwy pozostałych zębów. Jeśli licówki będą na wszystkich zębach, wybór koloru zależy od naszych upodobań.

Kamień nazębny trzeba regularnie usuwać

Kamień nazębny to utwardzona (zmineralizowana) płytka bakteryjna, która zaczyna się tworzyć na powierzchni zębów już kilka minut po ich umyciu. Im więc dokładniej szczotkujemy zęby, tym mniejsze ryzyko, że miękka płytka przekształci się w trudny do usunięcia kamień. Dlatego wielu dentystów zaleca stosowanie elektrycz-

nych szczoteczek sonicznych (Sonicare Flexcare firmy Philips, Pulsonic Oral-B, cena 400-700 zł), które nie tylko czyszczą powierzchnię zębów, ale także rozbijają (falami ultradźwiękowymi) tworzącą się na nich płytkę. Kamień nazębny należy usuwać dwa razy w roku (zalecenie Światowej Organizacji Zdrowia). Po pierwsze dlatego, że jest siedliskiem

bakterii, które wywołują choroby zębów i przyzębia, po drugie dlatego, że wnika pod dziąsła, mechanicznie je uszkodzając i wywołując stan zapalny. Trzeci powód to powstawanie przebarwień (m.in. od pokarmów, napojów i papierosów). Zabieg usuwania kamienia nazębnego musi być przeprowadzony w gabinecie stomatologicznym. Wykonuje się go

za pomocą scalera ultradźwiękowego. Najczęściej nie jest bolesny, niewielki dyskomfort odczuwają osoby o bardzo wrażliwych zębach. W większości gabinetów stomatologicznych uzupełnieniem scalingu jest piaskowanie zębów, podczas którego usuwane są resztki osadu. Cena scalingu z piaskowaniem to 60-100 zł.



Korony i licówki – ratunek dla zębów zniszczonych

Jeśli zęby są ukruszone, mocno starte, to ani wybielanie, ani zastosowanie aparatu ortodontycznego nie przywróci im urody. Takie wady można jednak szybko zlikwidować innymi metodami. Jeżeli zęby są bardzo zniszczone (np. po złamaniu), dobrym rozwiązaniem jest nałożenie koron. Tę metodę można też w niektórych przypadkach zastosować do szybkiego skorygowania zgryzu. Zęby są wtedy opielowywane, a następnie nakładają się na nie korony. Korekcja zgryzu tą metodą jest jednak bardzo kosztowna, bo cena jednej korony wynosi od 600 zł w górę. Trzeba też pamiętać, że choć korony porcelanowe są trwałe (przy prawidłowej higienie mogą nam służyć nawet 15-20 lat), to po pewnym czasie trzeba je wymienić i zapłacić za ich wykonanie jesz-

cze raz. Dlatego przy mniejszych niedoskonałościach – niewielkich wadach zgryzu (np. takich jak przerwy między zębami), czasem wystarczy licówki, czyli cienkie ceramiczne lub kompozytowe płytki nakładane na po-

wierzchnię zębów. Założenie licówek nie wymaga zbyt wielkiej ingerencji w strukturę zęba, natomiast daje możliwość zmiany wielkości, kształtu i koloru zębów.

• Co wybrać?

Jeżeli zależy nam na trwałości, zdecydujemy się na licówki porcelanowe, które zwykle trzeba wymienić dopiero po 10-15 latach. Wady takiego rozwiązania to konieczność zeszlifowania niewielkiej części szkliwa (0,5 mm) na licu zęba, aby przymocować licówkę, i wysoka cena (jedna kosztuje 1000-1500 zł). Licówki kompozytowe wymagają mniejszego szlifowania, a przy okazji są też dużo tańsze. Cena jednej to około 500 zł. Są one również dość trwałe, powinny nam posłużyć przez przynajmniej 5-10 lat. Ceramiczne licówki są wykonywane w pracowni protezycznej, natomiast kompozytowe może zrobić zarówno protetyk (cena może być nieco wyższa), jak i dentysta w gabinecie. Kolor i kształt licówek robionych przez technikę protetyka może być dopasowywany komputerowo. ●



dr n. med.
Marzena Kupis
stomatolog

NASZ EKSPERT RADZI

PROFILAKTYKA TO OSZCZĘDNOŚĆ

Na wizyty kontrolne u stomatologa powinno się przychodzić co pół roku. Tymczasem statystyczny Polak odwiedza dentystę raz do roku i zwykle tylko z powodu jakiejś dolegliwości. A kiedy ząb już boli, leczenie zwykle jest kosztowne. Jednym z droższych zabiegów dentystycznych jest leczenie kanałowe. NFZ refunduje taką terapię jedynie w przypadku zębów jednokanałowych, czyli jedynek, dwójek i trójek. Jeśli jednak leczenie wymaga zębów wielokanałowych (np. czwórek, piątek, szóstek, siódemki), trzeba za nie zapłacić (500-1100 zł). Alternatywą jest usunięcie zęba. Wiele osób właśnie na takie rozwiązanie się decyduje ze względu na wysoki koszt leczenia kanałowego. Gdyby zmiany próchnicowe zostały wykryte odpowiednio wcześniej, ząb można by wyleczyć bezpłatnie w ramach NFZ.

*** Klinika Stomatologii
Estetycznej i Ortodoncji SUPRADENT**

TO CI SIĘ PRZYDA!



NICI

Chroni szkliwo Pasta wybielająca z fluorkiem. Wzmacnia zęby. Sensodyne Pro Szklivo, ok. 12 zł/75 ml.



PŁYN

Oczyszczanie Bezalkoholowy płyn do płukania ust i zębów. Sachol Fresh, ok. 16,50 zł/200 ml.



PASTA