

Najlepsze metody wybielania zębów

Chciałabyś nieco rozjaśnić swój uśmiech? Sprawdź, który ze sposobów wybielania zębów będzie dla ciebie najbardziej odpowiedni.

TEKST: LUCYNA PIANKO

Marzysz o tym, by twoje zęby lśniły bielą? Podejdź do sprawy z głową. Nie testuj domowych metod i nie szoruj zębów solą, sodą albo sokiem z cytryny, bo możesz w ten sposób osłabić szkliwo. Jeśli chcesz, by twoje zęby były nie tylko białe, lecz także zdrowe, o pomoc w ich rozjaśnieniu poproś specjalistę. Warto jednak, byś wiedziała, że naturalna biel zębów wcale nie musi świadczyć o ich zdrowiu. Często jest wręcz odwrotnie, bo to kość o żółtym odcieniu jest bardziej odporna na próchnicę. Decydując się na wybielanie, trzeba też mieć świadomość, że nie zawsze wszystkie przebarwienia da się usunąć. Niektóre z nich są położone zbyt głęboko lub są całkowicie odporne na rozjaśnianie (np. przebarwienia poantybiotykowe). Wtedy jedynym rozwiązaniem jest wykonanie licówek kompozytowych albo koron porcelanowych.

Pasta usuwa osad

WYBIELANIE ZĘBÓW PASTĄ to tak naprawdę jedynie usuwanie płytki oraz osadów zbierających się na zębach. Jeśli więc szkliwo twoich zębów jest porowate (prowadzi to do utrzymywania się nalotu), pasta wybielająca rzeczywiście może rozjaśnić twój uśmiech nawet o kilka tonów. Środki wybielające zawarte w pastach poradzą sobie jednak tylko z przebarwieniami powierzchniowymi

(ich przyczyną są m.in. barwniki w żywności i napojach oraz nikotyna).

WYBIERAJĄC PASTĘ, warto zwrócić uwagę na tzw. współczynnik RDA, który określa stopień ścieralności. Im wyższy, tym pasta działa silniej, ale jednocześnie bardziej niszczy zęby. Pasty o współczynniku RDA około 190 uznawane są za silne. Te o średniej ścieralności mają współczynnik RDA około 100. Do wrażliwych zębów nadają się zaś pasty o współczynniku 40. Ceny past wybielających: od 18 zł.

WYBIELANIE zębów zawsze powinno odbywać się pod kontrolą stomatologa. Inaczej może dojść do osłabienia szkliwa i zwiększenia podatności zębów na próchnicę.

Nakładki z żelem wybielają powoli, ale rezultat długo się utrzymuje

Chcesz, żeby efekt kuracji wybielającej zęby był nie tylko spektakularny, lecz także by długo się utrzymał? Według stomatologów najlepsze rezultaty przynosi stosowanie tzw. systemu nakładkowego. Ta metoda pozwala na stopniowe, ale bardzo trwałe rozjaśnienie uśmiechu. Dentyści polecają ją szczególnie osobom, których zęby są mocno przebarwione, bo wybielający żel (zawierający nadtlenek wodoru)

zazwyczaj jest sobie w stanie poradzić z nawet z głębokimi przebarwieniami. Wybielanie nakładkowe polega na stopniowym utlenianiu barwników. Aktywny związek zawarty w żelu przenika przez szkliwo i dociera do zębiny (wewnętrznej tkanki zęba). Metoda nakładkowa musi być jednak stosowana pod kontrolą stomatologa. Jej pierwszy etap to usunięcie kamienia z powierzchni zębów i pobranie wycisku

uzębienia. Jest on potrzebny do zrobienia żelowych nakładek na zęby. Muszą być one bardzo precyzyjnie wykonane, bo szczelność dopasowania zapobiega wyciekowi żelu. Dzięki temu dziąsła nie zostają podrażnione, a żel zachowuje właściwe stężenie (ponieważ nie rozcieńcza się w kontakcie ze śliną), a jego skuteczność się nie zmniejsza. Nakładki wypełnione żelem zakładamy na noc albo na co najmniej dwie godziny w ciągu dnia. Długość tej wybielającej kuracji zależy przede wszystkim od wyjściowego odcienia zębów. By uzyskać wymarzony kolor, zazwyczaj musimy stosować nakładki przez 2-8 tygodni. W tym czasie musimy odwiedzać stomatologa, bo wrażliwość na żel jest indywidualna – jedne zęby wybielają się szybko, drugie wolniej. Tylko stomatolog może stwierdzić, na jakim etapie jest wybielanie, i sprawdzić, czy nie doszło do całkowitego wytrawienia wszystkich barwników. Jeśli tak się stało, dalsza kuracja nie tylko nie ma sensu (bo zęby już się nie rozjaśniają), ale może być niebezpieczna dla szkliwa. Cena wybielania nakładkowego: od 300 zł.

NAJPIERW TRZEBA WYLECZYĆ

Przed wybielaniem stomatolog powinien dokładnie sprawdzić stan zębów pacjenta. Wskazane jest również wykonanie pantomogramu (zdjęcia rtg. całego uzębienia). Preparatów wybielających nie można bowiem w żadnym wypadku nakładać na ubytki próchnicze. Kontakt z silnie działającymi substancjami może doprowadzić do zapalenia miazgi i konieczności leczenia kanałowego. Zanim rozpoc-

niemy wybielanie, wszystkie zęby muszą więc zostać wyleczone. Warto mieć również świadomość, że jeśli mamy w zębach stare wypełnienia, to ich kolor nie zmieni się podczas wybielania. By uniknąć „wielokolorowości” zębów, możemy rozjaśnić zęby tylko do odcienia starych plomb. Innym (bardziej kosztownym) rozwiązaniem jest wymiana wypełnień na nowe dostosowane kolorem do zębów po wybieleniu.

Użycie lasera daje szybki, ale nie zawsze trwały efekt

Jeśli zależy ci na bardzo szybkim efekcie wybielenia (np. przed ślubem albo innym ważnym wystąpieniem), możesz zdecydować się na laserowe rozjaśnienie zębów w gabinecie. Podczas zabiegu stomatolog nakłada na powierzchnię zębów żel, a następnie naświetla go akceleratorem. Działanie zimnego światła lasera sprawia, że nadtlenki wodoru szybko utleniają przebarwienia. Zwykle taki zabieg trwa od 45 minut do 1,5 godziny. Poddając się laserowemu wybieleniu, możesz rozjaśnić zęby nawet o 5-8 tonów. Musisz mieć jednak świadomość, że spora część tego efektu zaniknie (czasem po kilkunastu godzinach, w innych przypadkach po kilku dniach). Po laserowym wybieleniu twój uśmiech będzie po prostu przez krótki czas dużo bielszy niż wcześniej z powodu nagłego odwodnienia zębiny. Kiedy zęby znów się nawodnią, ich kolor nieco ściemnieje (choć z pewnością nie wróci od razu do stanu sprzed wybielenia). Właśnie dlatego dobry stoma-

tolog nie powinien wypuszczać z gabinetu osoby po laserowym wybieleniu bez kompletu żelowych nakładek i preparatów do dalszego wybielenia. Kilkudniowa domowa kuracja nakładkowa stabilizuje efekt uzyskany w gabinecie i przedłuża jego trwałość. Cena wybielenia laserowego: od 150 zł.



Ból, który odczuwamy w czasie wybielania zębów, ustępuje tuż po zabiegu.

PO WYBIELENIU



dr Iwona Gnach-Olejniczak
stomatolog, Unident
Union Dental Spa
www.unidentunion.pl

ŻEBY ZACHOWAĆ BIEL ZĘBÓW JAK NAJDŁUŻEJ, TRZEBA

O NIĄ DBAĆ. Przede wszystkim należy nie palić oraz unikać „barwiącego” pożywienia – zwłaszcza czerwonego wina, kawy, herbaty (także zielonej, która zostawia więcej osadów na zębach niż czarna). W tzw. białej diecie nie ma także miejsca dla wielu owoców i warzyw, np. buraków czy jagód. Na wypadek gdyby zdarzyło nam się zjedzenie jakiegoś barwiącego produktu, możemy nosić w torebce podręczne kosmetyki do zębów (sztyfty, flamastry np. BlanX Med WhiteMaker, White Kiss Pen, Yotuel Stick). Zawierają one substancje, które likwidują świeże przebarwienia powierzchniowe.