

Stomatolog

Mocniejsze i zdrowsze zęby

Słyszałam, że dorośli co pół roku powinni fluoryzować zęby? Czy to chroni przed próchnicą? Aldona z Malborka



lek. stom.
Michał Pelc
odpowiada:

Tak, fluoryzacja, czyli wzbogacenie zębów fluorem skutecznie zapobiega próchnicy. Związek fluoru wzmacnia bowiem powierzchnię szkliwa. Przez to zęby są odporniejsze na działanie szkodliwych kwasów produkowanych przez bakterie w jamie ustnej. Dlatego dobrze, by dorośli robili ten zabieg regularnie co pół roku. Szczególnie zaleca się go tym, którym często zdarzają się ubytki w trzonowcach. Najlepszy efekt przy-

nosi nakładanie preparatu z fluorem miejscowo, czyli bezpośrednio na każdy ząb. Robi się to po wyleczeniu wszystkich istniejących ubytków i profesjonalnym czyszczeniu zębów. Można też przyjmować preparaty z fluorem, ale to zaleca się tylko tym, którzy mają spore niedobory tego pierwiastka. Fluoryzacji nie zaleca się w przypadku nadmiaru fluoru, co często zdarza się u dzieci, a także bezpośrednio przed dużym leczeniem stomatologicznym. O tym, czy należy wzmacniać zęby fluorem, decyduje lekarz stomatolog lub higienistka.

Jedzenie, które wzmacnia szkliwo

Niektóre produkty powodują, że zęby stają się mocniejsze i odporniejsze na działanie bakterii.

■ **Nabiał** Jogurty, mleko i sery, szczególnie żółty, są źródłem wapnia, z którego zbudowane są zęby.

■ **Jabłka, gruszki i śliwki** Te owoce zawierają pektyny. Niemieccy naukowcy dowiedli, że pomagają one odbudować szkliwo, zapobiegając próchnicy.

■ **Rośliny strączkowe** Zawierają wapń, który wbudowuje się w szkliwo.

■ **Ryby i żółtka jajek** Mają witaminę D, która pomaga wbudować wapń w szkliwo. Zawierają też wzmacniający je fluor.



Ortodonta

Doskonały zgryz

Mam 42 lata. Dentysta zalecił mi skorygowanie zgryzu. Czy w moim wieku to ma jeszcze sens? Ewelina z Łodzi



lek. stom. **Iwona Gnach-Olejniczak**
odpowiada:

Tak, bo zęby prostuje się nie tylko dla urody, ale przede wszystkim dla zdrowia. Kiedyś aparaty ortodontyczne były zarezerwowane tylko dla dzieci. Dziś z powodzeniem stosuje się je u dorosłych. Dla zabiegów ortodontycznych nie ma żadnych ograniczeń wiekowych. Rozszerzenie łuków zębowych i prawidłowe ustawienie zębów to sposób na walkę z próchnicą. Niewłaściwe ułożenie zębów oraz ich nadmierne stłoczenie mogą powodować próchnicę, ponieważ trudniej jest wtedy usuwać zalegające resztki jedzenia. Krzywy zgryz skutkuje też szybszym ścieraniem

się zębów. Starte szkliwo odsłania wrażliwą zębinę, dlatego posiadacze krzywego zgryzu cierpią na nadwrażliwość, gdy jedzą słodkie, słone lub kwaśne potrawy. Pod wpływem przeciążeń dochodzi do pęknięcia szkliwa i powstają tzw. ubytki klinowe, najczęściej na granicy dziąsła. Wypełnia się je tak jak ubytki próchnicowe. Zła praca stawów skroniowo-żuchwowych to też konsekwencja zaburzeń zgryzu. Wywołuje ona nie tylko trzaski w stawach, ale także bóle głowy, karku i pleców. Nawet tzw. paradontoza to często skutek zaniechania leczenia ortodontycznego. Nieustabilizowane w zgryzie zęby tracą przyczepy dziąsłowe i zaczynają się chwiać.

Idealna higiena

Gdy nosimy aparat, nie powinniśmy używać past i płynów wybielających. Lepsze są te przeznaczone do wrażliwych zębów.

1. Płyn do płukania ust Colgate Sensitive Pro-Relief, 14,90 zł/400 ml
2. Pasta do zębów Elmex Przeciw Erozi, 18,90 zł/75 ml
3. Pasta do zębów Arthrodont Classic, 15 zł/80 g



1

2

3