

**Odkręcanie butelek zębami,
obgryzanie paznokci,
a nawet nadgorliwe mycie...
Jeśli masz w zwyczaju choćby
jedną z tych czynności
– przeczytaj.**

7 grzechów głównych

Szkliwo pokrywające zęby to najtwardsza i najbardziej wytrzymała tkanka ludzkiego ciała. Niestety, jesteśmy dość pomysłowi i uparci w dążeniu do jego uszkodzenia. Niby wszyscy doskonale wiemy, że podstawą pielęgnacji jest szczotkowanie zębów, używanie nici dentystycznej i antybakteryjnych płynów do płukania ust oraz regularne wizyty u stomatologa. To w teorii, bo w praktyce wielu Polaków jest na bakier z higieną jamy ustnej. Jak dowodzą badania „Diagnozy społecznej”, aż 3,8 miliona naszych rodaków w ogóle nie myje zębów (to niemal 10 proc. społeczeń-



~~6⁹⁹~~
5⁹⁹
1 szt. = 5,99 zł
COLGATE,
Twister Fresh,
Szczoteczka
do zębów, 1 szt.
+ 1 szt. gratis

~~19⁹⁹~~
14⁹⁹
1 szt. = 7,50 zł
PROKUDENT,
Końcówka
do szczoteczki
elektrycznej,
2 szt. Tylko
w drogeriach
Rossmann!

~~9⁹⁹~~
7⁴⁹
1 szt. = 7,49 zł
COLGATE,
Max White,
Szczoteczka
do zębów, 1 szt.

~~15⁹⁹~~
9⁹⁹
1 szt. = 9,99 zł
ORAL-B,
Expert
Antibacterial,
Szczoteczka
do zębów, 1 szt.

~~10⁹⁹~~
8⁹⁹
1 szt. = 8,99 zł
AQUAFRESH,
Gel Flex,
Szczoteczka
do zębów, 1 szt.

~~9⁹⁹~~
6⁹⁹
1 szt. = 6,99 zł
ORAL-B, Stages,
Szczoteczka
dla dzieci,
2-4 lata, 1 szt.

stwa!), a 800 tysięcy Polaków nie ma nawet własnej szczoteczki. Ci, którzy zęby myją, często robią to niewłaściwie, nieregularnie (na przykład raz w tygodniu), za szybko, niedbale, nieprawidłową szczoteczką albo źle dobraną pastą. Te zatrważające dane świadczą o tym, że chyba niewiele osób zdaje sobie sprawę, że chodzi nie tylko o względy estetyczne, ale przede wszystkim zdrowotne. Bakterie żerujące na płytce

nażębnej zagrażają m.in. stawom i sercu. Zaniedbane uzębienie to źródło wielu poważnych schorzeń całego organizmu. Ilu z nas wzorowo dba o zęby? Na to pytanie każdy niech odpowie sobie sam. Ale nawet jeśli swojej higienie jamy ustnej nie masz nic do zarzucenia, zwróć uwagę na niebezpieczne przyzwyczajenia, które mogą niekorzystnie wpływać na kondycję twoich zębów. Choć niektóre wydają się błahostkami, systematycznie niszczą szkliwo. O czym mowa?

1 Zgrzytanie zębami, czyli bruksizm.

Jest często nieświadomym nawykiem. Bruksiści zgrzytają zębami głównie w nocy. Podczas zgrzytania siła nacisku jest tak silna, że powoduje pęknięcia szkliwa. Stomatolog leczy bruksizm przy pomocy ruchomych aparatów, nakładanych na noc. Zaleca też badania ogólne (niedobory minerałów, pasożyty).

2 Traktowanie zębów jako narzędzia.

Odkręcanie butelek zębami, rozłupywanie nimi orzechów, a także odgryzanie nici czy taśmy klejącej – to zdarza się każdemu. Pomijając względy higieniczne, takie zachowania grożą ukruszeniem lub złamaniem zęba. Co wówczas? Konieczne jest odbudowanie go za pomocą kompozytu lub korony porcelanowej, a nawet usunięcie i wszczępienie implantu.

3 Nadgorliwe mycie. Przyjrzyj się swojej szczoteczce. Jeśli włosie jest zdeformowane i przypomina rozwiniętą stokrotkę, oznacza to, że myjesz zęby zbyt intensywnie. Wywołuje to urazy



mechaniczne, prowadzi do stanów zapalnych dziąseł oraz ubytków szkliwa. Recepta? Przy myciu stosuj technikę wymiatającą.

4 Picie napojów gazowanych. Słodzone i kwaśne wypłukują minerały z zębów. Tego typu „kąpiele” zmieniają pH w jamie ustnej na takie, w którym na potęgę mnożą się bakterie. Atakują one i osłabiają szkliwo, tarczę obronną zębów. Warto zatem zrezygnować z gazowanych płynów, soki pić przez słomkę, a po ich spożyciu płukać jamę ustną wodą lub żuć gumę, aby przywrócić prawidłowe pH.

5 Nawyki gryzienia. Czy gryzienie jest niezdrowe dla zębów? To zależy, co się gryzie. Dieta bogata w chrupkie warzywa i owoce jest korzystna dla uzębienia, ale jeśli obgryzasz np. paznokcie, ołówki czy okulary, niszczysz szkliwo i narażasz zęby na pęknięcia.

6 Niewłaściwa dieta. Dla zębów szkodliwe są papkowate potrawy, zwłaszcza bogate w skrobię i cukier. Zalegające resztki często podjadanych chipsów czy ciastek powodują zakwaszenie środowiska jamy ustnej. Wydzielające się kwasy wywołują ubytki w szkliwie, których objawem jest wrażliwość zębów na ciepło i zimno.

7 Szczoteczka na spółkę. Zdarza ci się sięgać po czyjąś szczoteczke albo życzliwie używać swojej? Nie rób tego, nawet w przypadku bliskiej osoby. Pomijając możliwość zarażenia się poważnymi chorobami, także twojemu uzębieniu może to nie wyjść na zdrowie, doprowadzając do rozwoju infekcji zębów lub dziąseł.

Iwona Gnach-Olejniczak
Stomatolog,
ortodonta,
implantolog.
Klinika UNIDENT
UNION Dental Spa
we Wrocławiu

~~23⁹⁹~~

19⁹⁹

100 ml = 5,00 zł
MERIDOL,
Płyn
do płukania
ust, 400 ml

~~13⁹⁹~~

10⁹⁹

100 ml = 21,98 zł
PEARL DROPS,
Tea & Coffee,
Pasta do zębów,
50 ml. Tylko
w drogeriach
Rossmann!

~~11⁹⁹~~

9⁷⁹

100 ml = 13,05 zł
PARODONTAX,
Extra Fresh,
Pasta do zębów,
75 ml

~~13⁹⁹~~

10⁹⁹

100 ml = 14,65 zł
PARODONTAX,
Whitening, Pasta
do zębów, 75 ml

~~9⁹⁹~~

7⁹⁹

100 ml = 5,33 zł
BLEND-A-MED,
3D White, Pasta
do zębów,
150 ml

~~10⁹⁹~~

9⁹⁹

100 ml = 19,98 zł
ELMEX, Pasta
do zębów dla
dzieci, 50 ml

~~12⁹⁹~~

11⁹⁹

100 ml = 25,99 zł
ELMEX,
Sensitive Plus,
Pasta
do zębów, 75 ml



Promocja ważna 27.06-9.07.2014 r.