

PLAN

wyrównawczy

TEKST IZABELLA MAZUR-PONIATOWSKA

Jeszcze dziesięć lat temu aparat na zębach nosiły przede wszystkim dzieci. Dziś coraz częściej zakładają go Polki w wieku 25, 30, 40 lat. Czy to tylko kwestia urody? Zadbać o prawidłowy zgryz trzeba przede wszystkim dla zdrowia. Można to zrobić w każdym wieku – przekonują specjaliści.

Jako dziecko u ortodonta byłam dwa razy, profilaktycznie. Specjalista za każdym razem wydawał pozytywną opinię: „Proste zęby, brak wady zgryzu”. Myślałam, że tak już zostanie. Jednak dwa lata temu, patrząc w lustro, stwierdziłam: moje zęby nie są już równe, a niektóre z nich stały się bardziej niż inne. Skąd wada zgryzu po trzydziestce, skoro wcześniej był prawidłowy? Wybrałam się do lekarza.

LISTA WINOWAJCÓW

– Głównym powodem krzywienia się zębów u dorosłych osób są ósemki, czyli trzecie zęby trzonowe – wyjaśnia dr Wojciech Fąferko, stomatolog z Dentim Clinic w Katowicach. – Wyrastają zazwyczaj między 17. a 25. rokiem życia. Wyrzynając się, spychają pozostałe zęby (mogą nawet uszkodzić ich korzenie) i przyczyniają się do powstawania wad zgryzu. Dlatego gdy się pojawiają, warto pójść do specjalisty.

Ortodonta oceni, czy w szczęcie jest na nie miejsce. Ja tego nie zrobiłam, a szkoda, bo mogłam w ten sposób zapobiec wadzie zgryzu – wystarczyło usunąć ósemki, zanim w pełni ukształtowały się ich korzenie. Kiedyś, by ułatwić przesuwanie się nadmiernie stłoczonych zębów, pacjentom wyrывano też m.in. czwórki. – Dziś zdrowe zęby usuwa się tylko w ostateczności – wyjaśnia dr Iwona Gnach-Olejniczak z wrocławskiej kliniki Unident Union Dental Spa. – Ekstrakcja powoduje zanik kości szczęki i żuchwy, zmienia się profil twarzy, uśmiech staje się węższy i mniej atrakcyjny. Dlatego ortodonta rozbudowują luki za pomocą aparatów, tak by zmieściły się w nich wszystkie

zęby. A co w przypadku gdy natura obdarzyła nas podwójnymi zębami? – Z reguły te „nadprogramowe” trzeba usunąć – przyznaje dr Gnach-Olejniczak. – Decyzja zależy od rozmiarów łuków zębowych i zgryzu pacjenta. Na liście objawów, które powinny nas skłonić do wizyty u ortodonta, poza stłoczonymi

ÓSEMKI BYWAJĄ
PRZYCZYNĄ WAD
ZGRYZU. DLATEGO
GDY SIĘ POJAWIAJĄ,
TRZEBA IŚĆ
DO SPECJALISTY.

czy krzywo ustawionymi zębami, znajdują się też m.in. odsłonięte szyjki, łatwo odkładający się kamień, który jest źródłem bakterii, czy zgrzytanie zębami, tzw. bruksizm. Bagatelizowanie tych problemów grozi powikłaniami, m.in. próchnicą, uszkodzeniem szkliwa czy chorobami dziąseł, które prowadzą do rozchwiania i przesuwania się zębów, a w konsekwencji do ich wypadania. Moje z wiekiem stłoczyły się do tego stopnia, że nie mogłam czyścić ich nitką z płytki nazębnej. Ale są i tacy, którzy mają odwrotny problem: diastemę, czyli szparę pomiędzy górnymi jedynekami. Słyną z niej m.in. Madonna, Vanessa Paradis czy modelka Lara Stone. Likwidować czy nie?

– Każdy przypadek trzeba skonsultować z lekarzem – radzi dr Gnach-Olejniczak. – Przerwa mniejsza niż 2 mm to jeszcze nie problem zdrowotny, raczej estetyczny. Jeśli komuś się nie podoba, można ją zamaskować licówkami, czyli cienkimi nakładkami z porcelany lub tworzywa sztucznego. Bywa, że diastemie towarzyszy przerost wędzidełka górnej wargi, co może doprowadzić do rozchwiania siekaczy. Ratuunek? Drobną zabieg chirurgiczny – przecięcie przerosniętej tkanki. Szersze szpary między zębami wymagają korekty u ortodonta właśnie ze względu na ryzyko rozchwiania zębów. Również gdy jedyńki zaczynają się „wychylać”, wskazane jest leczenie ortodontyczne – tłumaczy ekspert.

DOBRY POCZĄTEK

Decyzja zapadła. Przyjaciółka poleciła mi ortodontę specjalizującego się w leczeniu dorosłych. Podczas pierwszej wizyty lekarz wypytywał mnie o zdrowie, sprawdził stan zębów i dziąseł. By dobrze dopasować aparat, musiałam zrobić tzw. pantomogram, czyli panoramiczne zdjęcie rentgenowskie szczęki i żuchwy, oraz boczne zdjęcie czaszki, a także wyciski w specjalnej masie (później układ zębów odtwarza się w modelu gipsowym). Co z przeciwwskazaniami do leczenia? – Jest ich niewiele – tłumaczy dr Wojciech Fąferko. – W przypadku ciężkich, przewlekłych chorób (np. nowotwory, cukrzyca), którym towarzyszą zaburzenia odporności, ortodonta podejmuje decyzję o leczeniu w porozumieniu z lekarzem prowadzącym. Zależy ona od stopnia nasilenia schorzenia. Podczas noszenia aparatu higiena



Modele aparatów

STAŁY

• metalowy

Jak wygląda: zamki (niewielkie płytki) naklejone na zęby, luk (metalowy drut) i kolorowe gumki (ligatury)

Cena: 1500–2000 zł za luk

Częstotliwość wizyt kontrolnych: co 4–6 tygodni

Koszt wizyty kontrolnej: 70–200 zł

Średni czas noszenia: 18–30 miesięcy

Zalety: nadaje się do małych zębów i w przypadku dużego ich stłoczenia

Wady: widoczny, trzeba zachowywać reżim higieniczny

• ceramiczny

Jak wygląda: zamki ceramiczne przezroczyste lub półprzezroczyste z możliwością doboru odcienia

Cena: 2000–3000 zł za luk

Częstotliwość wizyt kontrolnych: co 4–6 tygodni

Zalety: mniej widoczny niż metalowy

Wady: zamki z kruchego tworzywa, większe, nie sprawdzą się u osób z małymi zębami ani w razie dużego ich stłoczenia, trzeba zachowywać reżim higieniczny i stosować tzw. białą dietę bez kawy, herbaty, soków z ciemnych owoców

• samoligaturujący

Jak wygląda: bez gumek, luk utrzymywany w specjalnej klapce w zamku; dostępne zamki metalowe lub mniej widoczne ceramiczne

Cena: 2000–3500 zł za luk

Częstotliwość wizyt kontrolnych: co 8–12 tygodni

Koszt wizyty kontrolnej: 70–200 zł

Średni czas noszenia: 18 miesięcy

Zalety: krótszy czas leczenia, mniejsze dolegliwości, łatwiejsza higiena niż w przypadku stałych aparatów

Wady: trudniejsza higiena i mniejsza estetyka w porównaniu z aparatami ruchomymi

• lingwalny

Jak wygląda: metalowe zamki i luk zamontowane po wewnętrznej stronie zębów

Cena: 4–10 tysięcy za luk

Częstotliwość wizyt kontrolnych: co 4–8 tygodni

Koszt wizyty kontrolnej: 70–200 zł

Średni czas noszenia: 18 miesięcy

Zalety: niewidoczny

Wady: przejściowe problemy z wymową, zamki mogą ranić język, trudniej utrzymać higienę

RUCHOMY

• nakładkowy (Clear Aligner)

Jak wygląda: przezroczyste nakładki (szyny) z tworzywa sztucznego, noszone 20 godz. na dobę

Cena za luk: ok. 600–750 zł za jeden etap leczenia

Liczba etapów ustalana indywidualnie

Częstotliwość wizyt kontrolnych: co 3 tygodnie

Koszt wizyty kontrolnej: 30–50 zł

Średni czas noszenia: 6–12 miesięcy

Zalety: krótszy czas noszenia, łatwa higiena, widoczny tylko z bliska

Wady: wymaga dyscypliny w noszeniu, polecany tylko w przypadku niewielkich wad zgryzu i stłoczenia zębów

< jest utrudniona, dookoła zamków mogą gromadzić się bakterie, które u osób z obniżoną odpornością prowadzą czasem do zapalenia dziąseł. Sam aparat może powodować urazy (np. po wewnętrznej stronie policzków), które trudniej się leczy – wyjaśnia dr Faferko. A cięża? – Podstawą dobrego zaplanowania i leczenia ortodontycznego jest kontrolny RTG, a tego badania nie można wykonywać u ciężarnych, bo grozi uszkodzeniem płodu – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak. Lepiej więc odczekać z wizytą u ortodonta do narodzin dziecka. Maksymalny wiek, kiedy można założyć aparat? – Nie ma górnej granicy – odpowiada specjalistka. – Mój najstarszy pacjent miał 74 lata.

PROSTUJ LUK

Mam zdrowe zęby i dziąsła, więc leczenie mogę zacząć od razu. Obejdzie się bez wrywania ósemek. Wystarczy poszerzenie luku, żeby ustawić zęby w równym szeregu. Zaskoczenie: po leczeniu język też zyska więcej miejsca, dzięki czemu łatwiej będzie mi się oddychać i... przestanę chrapać (nie wiedziałam, że niewłaściwy zgryz może być tego przyczyną!). Tylko jaki aparat wybrać? Chciałam jak najmniej widoczny i wyjmowany. Zatem tradycyjny, stały, z zamkami przyklejanymi do zębów i kolorowymi gumkami przytrzymującymi drut (patrz: ramka) – nie dla mnie. Z pomocą eksperta zdecydowałam się na prawie niewidoczny, przezroczysty, podobny do szyn wykorzystywanych przy wybielaniu zębów aparat Clear Aligner. Samemu nakłada się go na zęby i nosi przez większość doby. Pierwsze wrażenie? Pozytywne. Ucisk i lekki ból zębów czułam tylko przez dwa pierwsze dni (podobnie dzieje się po każdorazowej zmianie luków w aparacie stałym). Moja rada? By nie nasilać dolegliwości, jedz wtedy zupy i miękkie pokarmy.

SZCZOTKA, PASTA, NITKA

Czy podczas noszenia aparatu zęby mogą się popsuć? Specjaliści uspokajają: jeśli przed rozpoczęciem leczenia ubytki są wyleczone, kamień i osad zdjęty, a w trakcie odpowiednio dba się o higienę jamy ustnej, próchnica Ci nie grozi. Co to oznacza? Mycie zębów po każdym posiłku i płukanie po każdym napoju (z wyjątkiem wody). W przypadku aparatów z gumkami trzeba pamiętać, że mogą się one przebarwić od kolorowych potraw. Po założeniu aparatu ortodonta lub higienistka pokażą Ci, jak czyścić zęby. Pytaj w aptekach o specjalne szczoteczki, nici ze sztywnym zakończeniem, wyciorki (miniszczoteczki do oczyszczania przestrzeni dookoła zamków) i przeciwpółpróchnicze pasty do zębów. Uwaga, lepiej nie używać wybielających, bo ząb pod zamkiem się nie rozjaśni i po zdjęciu aparatu będzie widać różnicę odcieni! Specjaliści polecają też irygator. To przyrząd podobny do elektrycznej szczoteczki. Czyści zęby strumieniem wody lub płynu do płukania

wtryskiwanego pod ciśnieniem, który dociera do wszystkich zakamarków. Aparat nakładkowy ułatwia dbanie o higienę. Po prostu go zdejmujesz, a wtedy zęby i aparat możesz dokładnie umyć szczoteczką.

ZWIĄZEK NA LATA

Ile czasu trwa leczenie? – To zależy od rodzaju wady, wieku pacjenta, typu aparatu, systematyczności wizyt kontrolnych, ale też od podatności zębów i kości na zmiany – wyjaśnia dr Wojciech Faferko. W przypadku aparatu stałego z reguły trzeba zarezerwować ok. 18–24 miesięcy. Nakładkowy nosi się prawie pół roku. W kalendarz trzeba też wpisać kontrole raz do roku po skończonym leczeniu. Dlaczego? Bo po zdjęciu aparatu potrzebny jest jeszcze tzw. okres retencji, czyli utrwalenia nowego zgryzu. Niestety, trwa on co najmniej dwa razy dłużej niż korekcja wady, a czasem i do końca życia, a to dlatego, że uwolnione zęby mają tendencję do wracania na stare miejsca. Żeby temu zapobiec, trzeba nosić tzw. retainery: niewidoczne druciki przyklejane do zębów od strony podniebienia i języka, lub zdejmowane przezroczyste nakładki. O ich rodzaju decyduje ortodonta.

EFEKTY

Od roku mam proste zęby. Dodatkowa korzyść: podczas leczenia schudłam trzy kilo. A to dlatego, że zastanawiałam się nad tym, co jem. Wiedziałam, że za każdym razem będę musiała dokładnie umyć zęby. Kawę, soki i napoje gazowane zastąpiłam wodą, żeby nie plukać ust. Mam też zakodowane rygorystyczne nawyki higieniczne. Wiem już, że proste zęby to nie wszystko. – IZABELLA MAZUR-PONIAŁOWSKA

Takie proste



Magda Schejbal

To, że dziś mam równe i zdrowe zęby, zawdzięczam rodzicom, którzy w dzieciństwie zmuszali mnie do noszenia aparatu. Leczyłam się u ortodonta kilka lat. Moja obsesja: co jakiś czas sprawdzam w lustrze, czy moje zęby nadal są proste. Niestety, wciąż nie wyrosły mi ósemki i wiem, że niebawem czeka mnie wizyta u ortodonta.



Monika Mrozowska

Miałam problem z piątkami. Nie wyróżniły się, zostały w dziąsłach, co źle wpływało na pozostałe zęby. Ortodonta zalecił stały aparat. Zdecydowałam się na wersję z ceramicznymi zamkami. Choć prawie nie było go widać, do roli w serialu *Hotel 52* część luku musiałam usunąć po konsultacji z ortodontą. Na szczęście kłopot mam już z głowy i mogę cieszyć się zdrowym i ładnym zgryzem.