



... zabezpieczenie zębów przed próchnicą

Piękne i idealnie zdrowe zęby to marzenie chyba każdej z nas. Co zatem robić, by jak najdłużej były właśnie takie? Oto rady najlepszego specjalisty.

TEKST: LEK. STOM. IWONA GNACH-
OLEJNICZAK, UNIDENT UNION DENTAL SPA

Znane są różne zabiegi zapobiegające próchnicy zębów u dzieci. A czy my, dorośli, też możemy zwiększyć swoje szanse w walce z tą chorobą? Oczywiście, że tak. Oto trzy najskuteczniejsze zabiegi polecane przez dentystów. Ważne, by wykonywać je co najmniej 2 razy w roku. A na co dzień pamiętać o regularnym szczotkowaniu z użyciem dobrej pasty.

1 Skaling, czyli zdej- mowanie kamie- nia nazębnego

By zrozumieć, jak ważny jest ten zabieg, wystarczy zdać sobie sprawę z tego, w jaki sposób tworzą się ubytki próchnicowe. Powstają one na skutek działania bakterii, które rozwijają się w nieusuwanej płytce nazębnej, która z czasem twardnieje. Taki kamień, zmieszany z resztkami jedzenia i mar-

twymi komórkami błony śluzowej to idealne środowisko dla rozwoju takich drobnoustrojów. Zalegają one na zębach i wytwarzają kwasy, które dzień po dniu wypłukują minerały ze szkliwa. Osłabione zęby stają się podatne na ubytki próchnicowe. Płytke nazębną usuwa się podczas codziennego szczotkowania, jednak ono nie wystarczy, bo w trudno dostępnych zakamarkach

i tak będzie odkładał się kamień. Należy więc profilaktycznie usuwać go 2 razy w roku. A osoby podatne na jego tworzenie (na przykład z powodu specyficznego składu śliny) powinny się zgłaszać na ten zabieg częściej, nawet co 1-3 miesiące. Skaling kosztuje od 250 do 500 zł.

2 Polerowanie, aby zęby były gładkie

Powinno się je wykonywać po każdym skalingu. Bakterie próchnicowe mają zdolność przyczepiania się do powierzchni zębów, a jeśli pozostają w danym miejscu długo, tworzy się ubytek. Najlepiej jest im tam, gdzie szkliwo jest chropowate. Dlatego dokładne polerowanie zębów ma ogromne znaczenie w profilaktyce próchnicy. Na gładkich powierzch-

niach trudniej osadza się płytka nazębna, a więc i bakterie próchnicotwórcze. Dlatego po skalingu i piaskowaniu zębów wykonuje się dokładne i perfekcyjne polerowanie szkliwa. Dentysta używa w tym celu specjalnych past polerskich i szczotek. Polerowanie zębów to zabieg, którego koszt wliczony jest w cenę skalingu (w miejscach, skąd usunięto kamień). Ale jeśli konieczne jest wypolerowanie całego zęba, z powodu jego chropowatości, to tzw. mikroabrazja szkliwa kosztuje 150 zł (za jeden ząb).

3 Fluoryzacja, która wzmacnia szkliwo

Fluor poprawia mineralizację szkliwa, dzięki czemu zęby stają się bardziej odporne na próchnicę. Jak to się dzieje? Jony fluoru

tworzą na ich powierzchni fluoroapatyty. Struktury te wbudowują się w szkliwo i powodują, że staje się ono bardziej wytrzymałe na działanie kwasów produkowanych przez bakterie. Fluoryzacja w gabinecie stomatologicznym polega na wcieraniu w zęby różnego rodzaju roztworów fluorkowych. Chodzi o to, by wzmocnić szkliwo we wszelkich zagłębieniach i szczelinach zębów, czyli właśnie tam, gdzie lubią rozwijać się bakterie. Ale uwaga! Szkodliwy może być zarówno niedobór fluoru, jak i jego nadmiar. Należy więc poinformować stomatologa, jakie rodzaje past i płukanek stosujemy i wspólnie zdecydować o ewentualnym uzupełnianiu braków tego pierwiastka. Zabieg fluoryzacji zębów kosztuje ok. 100 zł.