



*Wybielając
zęby możesz
odjąć sobie
nawet 5 lat.*

Uśmiechu warte

Młodzieńczy wygląd to nie tylko młoda skóra pozbawiona zmarszczek. Również piękny uśmiech odejmuje lat.

KATARZYNA GÓRNA-DRZEWOSZ



Gdy poznajemy kogoś nowego, jedną z pierwszych rzeczy, na które zwracamy uwagę, są zęby. Posiadaczki jasnych i zadbanych zębów wydają się nie tylko młodsze, ale – jak pokazują badania – również bardziej pewne siebie. Przyjrzelśmy się najczęstszym problemom z zębami i zapytaliśmy, jak możemy rozwiązywać je same oraz na co możemy liczyć w gabinetach stomatologicznych. ➤

**PROBLEM****Ucieczka dziąseł**

Jeżeli zaczynasz odczuwać wrażenie, że dziąsła opadają i zaczynają odsłaniać tę część zębów, która do tej pory była przykryta (szyjka zębowa), a do tego krwawisz w czasie mycia zębów, to może być początek choroby przyzębia i zapalenia dziąseł. Jeśli zaniedbasz sprawę, możesz stracić

dobrze są też elektryczne lub soniczne, które „wymiatają” nieczystości, nie uszkadzając dziąseł i nie niszcząc szkliwa. Oprócz tego warto masować dziąsła. Te na dole w górę, a dolne w przeciwnym kierunku. Zahamujesz ich cofanie.

PROBLEM**Przebarwienia**

Plamy na zębach czy zmiana

żesz wybielić zęby w gabinecie. „Są dwie metody: domowa (nakładkowa) i gabinetowa (przy użyciu np. lasera)” – wyjaśnia dr Iwona Gnach-Olejniczak. Stomatolog pobierze wycisk szczęki i wykona silikonową nakładkę. Pod jego kontrolą będziesz stosować odpowiedni żel wybielający (ok. 500 zł). Drugi sposób to zabieg laserem lub lampą (ok. 1000 zł). W obu przypadkach efekt utrzymuje się przez ok. 2 lata.

(zaciskanie zębów, głównie pod wpływem stresu)” – mówi dr Wojszwillo. Zęby mogą się ścierać, zmniejszając swoją wielkość, również pod wpływem wad zgryzu.

► **Rozwiązanie** Zanim trafisz do stomatologa, warto zrobić badanie krwi, ponieważ bruxizm może być również wywołany niedoborem niektórych minerałów, np. magnezu. W gabinecie lekarz powinien zrobić zdjęcie szczęki, by ustalić przyczynę zaciskania lub zgryzania zębów i podjąć decyzję, czy wystarczy Ci tzw. szyna protruzyjna (ok. 1000 zł), która zniweluje zaciskanie zębów, czy też konieczna będzie wizyta u ortodonta, który postara się

Większość problemów z zębami wynika z niedostatecznej higieny. Właściwe szczotkowanie i używanie nici to podstawa.

cić więcej niż piękny, zdrowy i młodzieńczy uśmiech.

► **Rozwiązanie** Mocno zaniedbane dziąsła mogą prowadzić do tego, że zęby zaczną się ruszać, przesuwać, a nawet wypadać. „Wizyta u dentysty jest konieczna” – mówi dr Łukasz Wojszwillo, stomatolog z kliniki Dental Corner. Zanim trafisz na fotel, zainwestuj w szczoteczkę z miękkich włókien. Bardzo

ich naturalnego koloru mogą wynikać zarówno z diety, jak i chorób. Wino, kawa, herbata, soki (np. buraczany) powodują, że tworzy się osad, który zmienia odcień zębów. Plamy mogą być wywołane np. terapią hormonalną.

► **Rozwiązanie** Szczotkuj zęby pastą wybielającą. Jeśli to nie pomoże usunąć osadu, mo-

PROBLEM**Ścieranie się zębów**

„Gdy pacjent skarży się na zgryzanie zębami, bóle głowy, karku czy pleców, możemy podejrzewać, że cierpi na chorobę okluzyjną (zgryzanie) lub bruxizm

Przynajmniej raz w roku usuwaj osad i kamień. To może wystarczyć, by zęby były naturalnie jasne.



DOMOWE WYBIELANIE

Dzisiejsze preparaty są skuteczne i – co najważniejsze – bezpieczne.

**YOTUEL ALL IN ONE**

Jest to jedna z niewielu past na rynku, która (tak jak inne preparaty z tej rodziny) zawiera nadtlenek karbamidu – aktywną substancję wybielającą. Ta pasta, podobnie jak opisywana obok nakładka, otrzymała tytuł produktu roku w Finlandii i Wielkiej Brytanii. (około 37 zł).

ZESTAW YOTUEL 7 HOURS

W zestawie jest żel i uniwersalne nakładki na zęby. Należy je zakładać na noc. Dziewczyny z WH przetestowały preparat i twierdzą, że stosowany razem z pastą, zauważalnie wybiela zęby! Cena zestawu, ok. 120 zł. Można dokupić również Pen, ok. 53 zł).

**BLANX MED Z ARKTYCZNYMI POROSTAMI**

Arktyczne porosty, które są kluczowym składnikiem tej pasty, mają działanie antybakteryjne oraz zapobiegają powstawaniu kamienia nazębnego. Dodatek krzemionki umożliwia głębokie czyszczenie bez ścierania. (około 19 zł).

**BLACK IS WHITE CURAPROX**

To prawdopodobnie jedyna pasta w kolorze czarnym. Zawdzięcza go składnikowi, którym jest aktywny węgiel. Wiążąc się z taninami (składniki w kawie i herbacie), zmniejsza powstawanie osadu (w zestawie ze szczoteczką około 100 zł).

wyeliminować wadę zgryzu odpowiednim aparatem.

PROBLEM

Paradontoza

Hamburgery, frytki i ciastka – taka dieta przyspiesza rozwój płytki nazębnej. „Brok warzyw w menu sprawka, że dochodzi do awitaminozy i niedoborów w gospodarce mineralnej” – tłumaczy dr Wojszwillo. Taka sytuacja może prowadzić do stanów zapalnych dziąseł, co nierzadko zwiastuje paradontozę. Jeśli zaniedbasz zęby na tym etapie, stan zapalny rozprzestrzeni się w głąb przyzębia, doprowadzając z czasem nawet do zaniku dziąseł i kości. Najbardziej narażeni na tę chorobę są palacze i kobiety w ciąży, u których wrażliwość dziąseł wynika ze zmian hormonalnych. W grupie ryzyka są także chorzy na cukrzycę i inne choroby metaboliczne.

► **Rozwiązanie** Zacznij od zmian na talerzu. „Dietę odkwaszającą organizm oraz

suplementacja witaminą C, a ponadto płukanie jamy ustnej płynami bakteriobójczymi opóźnią niekorzystne zmiany w jamie ustnej” – mówi WH dr Gnach – Olejniczak z Unidem Union Dental Spa. W gabinecie lekarz zaproponuje Ci prawdopodobnie poddziałłowy skaling, który usuwa złogi kamienia wraz z biofilmem (od 250 zł). W trudnych przypadkach wykonuje się tzw. diagnostykę mikrobiologiczną PET. Na fotelu dentystycznym pobiera się próbki płytki bakteryjnej. „Dzięki temu można przeanalizować patogeny i opracować indywidualny plan leczenia” – zaznacza dr Gnach – Olejniczak. Na podstawie antybiogramu dobiera się antybiotyki, który będzie najskuteczniejszy w walce z bakteriami (koszt terapii od 300 zł). Jednak osobą, która może zrobić dla Twoich zębów największą, jesteś Ty sama. Dobra dieta, pasta, używanie nici i systematyczne usuwanie kamienia długo pozwolą Ci zachować piękny uśmiech.

Sposoby na białe zęby

Zapobieganie przebarwieniom jest skuteczniejsze niż wybielanie zębów. Poznaj kilka prostych sztuczek.

Jedz świeże warzywa

Podgrzyżaj warzywa i owoce. Marchew czy jabłko ścierają osad i wzmagają produkcję śliny, która pomaga go usuwać.

Pij wodę

Popijaj wodę niegazowaną między posiłkami. To najszybszy sposób, by spłukać z zębów pozostałości jedzenia i innych napojów.

Pij przez rurkę

Pijąc napoje (również kawę i herbatę) przez rurkę, ograniczysz ich kontakt z zębami, co chroni je przed powstawaniem osadu.

