



COŚ NA ZĄB

**GDYBY KTOKOLWIEK KAZAŁ NAM WYBIERAĆ, CZY NA BEZLUDNĄ WYSPĘ
ZABRAĆ SZCZOTECZKĘ CZY PASTĘ, ZDECYDUJMY SIĘ NA SZCZOTKĘ.
W NIEDOSKONAŁY SPOSÓB, ALE OCZYŚCI ZĘBY. SAMA PASTA NIE ZDZIAŁA
ZUPEŁNIE NIC. CZEGO JESZCZE NIE WIEMY O PIELĘGNACJI JAMY USTNEJ ?**

TEKST KAJA OSTROWSKA

40 sekund - tylko tyle czasu przeznaczamy przeciętnie na mycie zębów.

O ile leczenie stomatologiczne i protetyczne jest dla nas wiedzą tajemną (siedząc na fotelu dentystycznym z pełnym zaufaniem oddajemy się ręce specjalisty), o tyle w sprawach codziennej higieny jamy ustnej same sobie wydajemy się ekspertkami. Przecież każda z nas wie, że zęby trzeba myć (możemy nawet powiedzieć dokładnie: co najmniej dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku), że szczotkę należy często wymieniać, że płyn do ust nie służy tylko do odświeżania oddechu, a cukier jest pożywką dla bakterii powodujących próchnicę. Znamy drogerijne nowości, którymi hojnie obdarzają nas producenci past i akcesoriów do higieny jamy ustnej, mniej lub bardziej systematycznie chodzimy na czyszczenie zębów i zdejmowanie kamienia. Jeśli więc z naszą wiedzą na temat profilaktyki chorób zębów i dziąseł jest tak dobrze, to ... dlaczego jest tak źle? Próchnicę ma niemal 100 proc. dorosłych, większość czterdziestolatków nie ma już któregoś własnego zęba, coraz więcej z nas cierpi na paradontozę. Czy na pewno więc wiemy, co robić, by utrzymać zęby w dobrej kondycji?

1. STARTE ZĘBY POWINNYŚMY PRZEDŁUŻYĆ

Zęby się starzeją dokładnie tak samo, jak każdy inny organ. Tak jak z wiekiem wiotczeje skóra, słabną mięśnie i zużywają się stawy, tak i niszczą się zęby – nawet jeśli prawidłowo dbamy o ich codzienną higienę i mamy wyleczoną próchnicę. Najbardziej widocznym objawem starzenia się zębów jest atrycja, czyli ścieranie się tkanek na skutek tarcia. Najszybciej zauważymy ją na powierzchni siecznej zębów przednich, które z czasem zaczynają mieć coraz krótsze i szersze brzegi. Ścieńczenie warstwy szkliwa powoduje z kolei, że na odsłoniętą zębinę mocniej oddziałują barwniki zawarte w pożywieniu, tak więc zęby ciemnieją. Warto wiedzieć, że przyspieszone ścieranie się powierzchni zębów może być związane z chorobą: bruksizmem (zgrzytanie zębami) lub clenchem (zaciskanie szczęk, zwłaszcza podczas snu). W obu przypadkach warto ustalić przyczynę problemu (może to być stres, zakwaszenie organizmu, nietolerancja pokarmowa lub obecność pasożytów). Przede wszystkim trzeba jednak odwiedzić stomatologa: przygotuje on szynę protuzyjną (silikonowe szyny nakładkowe to już przeżytek), którą zakładamy na noc, a starte zęby przedłuży za pomocą kompozytu. Nakłada się go na powierzchnię zębów, dokładnie kontrolując warunki zwarciowe. Drugi sposób – użycie tzw. licówek porcelanowych, cieniutkich nakładek, które zostają przymocowane do lekko oszlifowanej powierzchni zębów – to większy koszt, ale lepszy efekt kosmetyczny.

2. TYLNE ZĘBY, KTÓRYCH NIE WIDAĆ, SĄ NIE MNIEJ WAŻNE NIŻ PRZEDNIE

To, że tylnych zębów nie widać przy uśmiechu, nie znaczy, że można je zaniedbywać. Są nam niezbędne do żucia, bo przednie służą jedynie do odgryzania. To tylne zęby decydują o wysokości zwarcia, czyli mają znaczenie dla prawidłowego zgryzu. Po za tym – zęby stoją w łuku jeden obok drugiego i stykając się ze sobą, dopiero wszystkie razem stanowią funkcjonalną całość. Jeśli któryś z nich wypadnie z sztyku, ten stojący obok zostanie nadmiernie obciążony, zacznie się przechylać w stronę luki po brakującym zębie, a to jest przyczyną wad zgryzu.

3. POJEDYNCZE UBYTKI MAJĄ WPŁYW NA POZOSTAŁE ZĘBY

Byłyśmy zmuszone usunąć któryś z zębów? Jak najszybciej wypełnijmy ubytek protezą lub implantem. Jeśli ząb nie będzie miał sąsiadów, to w czasie gryzienia i żucia będzie nadmiernie obciążony, może więc pęknąć lub rozchwiać się. Oczywiście, nie nastąpi to z dnia na dzień. Po usunięciu jednego zęba dochodzi jeszcze do innego zjawiska, które od nazwiska odkrywcy zostało nazwane fenomenem Godona. Normalnie jeden ząb nagryza na drugi. Jeżeli utracimy, przykładowo, dolną lewą szóstkę, to jej antagonistą w szczęcie nie będzie mieć oparcia i zacznie wysuwać się z zębodołu ku dołowi. Nie urośnie, ale wysunie się z kości i zacznie się ruszać.

4. W CODZIENNEJ HIGIENIE SZCZOTECZKA JEST WAŻNIEJSZA NIŻ PASTA

Celem mycia zębów jest usunięcie z ich powierzchni resztek jedzenia i nalotów. Ponieważ jednak nie mają gładkiej powierzchni, samą pastą – nawet najlepszą – nie wemyjemy ich; konieczna jest do tego szczoteczka. Wśród mnogości szczoteczek – o różnej wielkości, długości, stopniu twardości i gęstości włosia, różnych kształtach główki, zginających się lub nie – najlepiej wybrać miękką, o równej długości włosia w pęczkach, równych przestrzeniach między pęczkami oraz o odpowiednio długiej części pracującej. Używanie zbyt twardej szczoteczki może powodować: podrażnienia błony śluzowej, krwawienia i obniżanie linii dziąseł, miejscowe stany zapalne błony śluzowej oraz uszkodzenia tkanek zęba.

Produkty, które przysługują się zdrowiu zębów: woda, warzywa, nabiał, guma do żucia bez cukru, probiotyki, żurawina, czosnek, imbir i żeń-szeń.



LEK. STOM. IWONA
GNACH-OLEJNICZAK,
ORTODONTA, IMPLANTOLOG,
SMILE DESIGNER W KLINICE UNIDENT
UNION DENTAL SPA WE WROCŁAWIU

5. PRZY MYCIU ZĘBÓW LICZY SIĘ TECHNIKA, NIE SIŁA

W przypadku mycia zębów nie chodzi o siłę, bowiem szczotka nie pełni roli papieru ściernego. Dociskając ją mocniej, nie umyjemy zębów lepiej, przeciwnie, możemy uszkodzić szyjki zębowe i dziąsła. Właściwe czyszczenie zębów to krótkie, łagodne ruchy wykonywane szczoteczką. Mogą być rotacyjne („w kółeczko”), ale lepsze są wymiatające (prowadzone od linii dziąseł, w dół lub w górę, ku brzegom zębów) – choć tak naprawdę nie o nazwy i techniki tu chodzi, lecz o staranność i systematyczność. Najważniejsze, by myć zęby co najmniej dwa razy dziennie, pamiętając o doczyszczeniu linii dziąseł, tyłu zębów, miejscach wokół plomb, koron, uzupełnień. Jak długo? Do czasu uzyskania uczucia gładkości pod językiem.

6. MANUALNA, ELEKTRYCZNA CZY SONICZNA?

Chciałoby się powiedzieć: obojętne, byle używać jej systematycznie. Szczotka manualna zapewni podstawową higienę zębów, choć trzeba pamiętać, że jej skuteczność będzie uzależniona od tego, jak dokładnie i jak długo będziemy je myć. Nie doczyścimy nią przestrzeni międzyzębowych, a zbyt silne szorowanie może uszkodzić szkliwo i dziąsła. W przypadku szczoteczki elektrycznej jej włoski poruszają się kilkudziesięciokrotnie szybciej niż przy ręcznym myciu, dzięki czemu łatwiej rozprowadzają pastę i skuteczniej będą odrywać osad z powierzchni zębów. Z kolei szczotki soniczne wykorzystują fale dźwiękowe, które poprzez włoski przenoszone są do powstałej w jamie ustnej cieczy, będącej mieszaniną pasty, wody i śliny, w wyniku czego powstają mikrobąbelki powietrza. Te dostają się zarówno w przestrzenie międzyzębowe, jak też odrywają płytkę bakteryjną, zapobiegając powstawaniu nalotu nazębnego i przebarwień. Można więc powiedzieć, że chronią zęby kompleksowo.

7. NITKOWANIE NIE JEST JEDYNIEM SPOSOBEM NA USUWANIE RESZTEK JEDZENIA

Nitka dentystyczna służy przede wszystkim do usuwania płytki nazębnej z przestrzeni międzyzębowych. Osad nazębny jest mieszaniną śliny, bakterii i mikroskopijnych resztek organicznych. Gdy się go nie pozbędziemy, zamieni się w kamień, będzie też siedliskiem dla bakterii wywołujących próchnicę. Szczoteczka nie wymiecie płytki pomiędzy zębów. Do tego potrzeba jest nić użyta przed szczotkowaniem, a nie po nim. Nie warto wymawiać się argumentem, że mamy za ściśle ustawione zęby i nić między nie nie wchodzi, albo za szeroko i nie dotyka dobrze ich powierzchni. Na rynku są śliskie nici, które są w stanie wnikać w najbardziej ciasne przestrzenie międzyzębowe. Inne z kolei puchną pod wpływem kontaktu ze śliną i w ten sposób wymiatają płytkę nazębną z szerszych szpar między zębami.

PRZEPIS NA BIEL



Olśniewający biały uśmiech to kwestia nie tylko genów, ale także odpowiednich zabiegów. Do wyboru masz kilka metod.

Wybielająca pasta do zębów. Stosowana codziennie rozjaśnia szkliwo i pomaga zapobiegać powstawaniu przebarwień.

System do domowego wybielania. Składa się zwykle z pasty wybielającej, płynu do płukania ust oraz specjalnych pasków lub nakładek wypełnionych rozjaśniającym szkliwo żelem. Metoda ta pozwala wybielić zęby i rozjaśnić przebarwienia w bezpieczny sposób i bez konieczności wizyt u stomatologa.

System nakładkowy. Na podstawie tzw. wycisku stomatolog zamawia żelowe nakładki dopasowane do kształtu twojego zgryzu. W domu wypełniasz je żelem wybielającym i zakładasz na noc albo na kilka godzin w ciągu dnia. Dla uzyskania pełnego efektu trzeba je stosować regularnie przez kilka tygodni.

Ekspresowy zabieg w gabinecie stomatologicznym. Działanie wybielającego żelu przyspieszone jest dzięki użyciu tzw. zimnego światła (laserowego lub LED). Można w ten sposób rozjaśnić uśmiech nawet o 6-8 tonów, ale zabieg bywa bolesny i może wywołać przejściową nadwrażliwość zębów.

8. PŁYN DO PŁUKANIA UST TO NIE TYLKO SPOŚÓB NA ODŚWIEŻENIE ODDECHU

Szczoteczka – zarówno manualna jak i elektryczna – nie jest w stanie dotrzeć do wszystkich miejsc w jamie ustnej. Zadaniu temu podoła płukanka. Oczyści powierzchnię zębów i przestrzenie międzyzębowe. Dodatkowo: ochroni przed kamieniem nazębnym, pomoże usuwać przebarwienia, remineralizować szkliwo. Może zadziałać delikatnie wybielająco, chronić przed zapaleniem dziąseł czy utrzymywać równowagę mikroflory jamy ustnej. Warto tylko zwrócić uwagę, czy w składzie płynu znajduje się fluor. Jeśli tak, nie powinno go być wużywanej codziennie paście (albo na odwrót: jeśli pasta jest z fluorem, to płyn powinien być bez). ➤

*Ponad 40 proc. Polaków
w wieku 65-74 lat nie ma już
żadnych własnych zębów.*

bo może dojść do przedawkowania tego pierwiastka. Fluor jest korzystny dla zębów – poprawia mineralizację szkliwa, co sprawia, że staje się ono bardziej wytrzymałe na działanie kwasów produkowanych przez próchnicotwórcze bakterie. Ale druga strona medalu jest taka, że nadmiar fluoru uszkadza komórki tworzące szkliwo, utrudniając jego mineralizację. Długotrwałe przedawkowanie fluoru grozi m.in. przebarwieniami szkliwa, może też wywołać np. zaburzenia w wapnieniu kości.

9. PODJADANE PRZEZ CAŁY DZIEŃ CUKIERKI SZKODZĄ ZĘBOM BARDZIEJ NIŻ ZJEDZONA NA RAZ CAŁA CZEKOLADA

Dla zdrowia zębów ważniejsze jest nie to, jak dużo słodczy zjemy za jednym razem, ale jak często w ciągu dnia po nie sięgamy. Istotna jest też ich konsystencja. Czym bardziej ciągnąca, kleista, tym gorzej, bo resztki cukrów dłużej zalegają w jamie ustnej, stając się pożywką dla bakterii. Dlatego ssanie landrynek, lizanie lizaków czy jedzenie cukierków typu toffi lub krówki niszczy zęby bardziej niż jednorazowe zjedzenie tabliczki gorzkiej czekolady, która nie dość, że zawiera mniej cukru to ma jeszcze w składzie działające bakteriobójczo garbniki. Po zjedzeniu słodczy najlepiej byłoby od razu umyć zęby, ewentualnie – wypić szklankę wody, zjeść 2-3 orzechy lub sięgnąć po bezcukrową gumę. Co ciekawe: równie silnie, co słodczy, szkoda zębom chipsy czy paluszki. Zawierają dużo skrobi, która łatwo klei się do zębów i uniemożliwia ślinie wypłukanie szkodliwych dla szkliwa kwasów.

10. OWOCE SĄ ZDROWE, ALE NIEKONIECZNIE DLA ZĘBÓW

Owoce, szczególnie cytrusowe, są bardzo zdrowe, ale zawierają sporo kwasów owocowych, które nie są obojętne dla naszych zębów. Przyczyniają się do osłabienia szkliwa, szczególnie jeśli po ich zjedzeniu nie umyjemy od razu zębów lub gdy długo sącymy soki owocowe (dlatego najlepiej pić je przez słomkę, by ograniczyć styczność płynu z zębami).



1. Profesjonalny zestaw do wybielania zębów iWhite: płyn do płukania ust 500 ml/39,95 zł; pasta do zębów 75 ml/34,95 zł oraz nakładki 99,95 zł, www.iwhite.pl
2. Pasta wybielająca MaxWhite Expert White™ Colgate 75 ml/17,99 zł.
3. Płyn do płukania ust dbający o zdrowie dziąseł Gum Therapy Listerine Professional 250 ml/17 zł.
4. Elektryczna silikonowa szczoteczka do zębów z ISSA™ Foreo 719 zł.
5. Szczoteczka ze specjalnym włosiem, które po trzech miesiącach zmienia kolor i przypomina, by ją wymienić Jordan Advanced 8,49 zł.