

fotolia

# SPOSÓB NA ŁADNY uśmiech

Nie bez powodu mówi się, że uśmiech jest ozdobą człowieka. Ten wyraz twarzy wystarczy, byśmy byli lepiej postrzegani przez innych ludzi. Sami również widzimy świat w lepszych kolorach, jeśli często się uśmiechamy. Dbajmy zatem o jego wygląd, bo w nim drzemie wielka siła.

**Nie** jeden wiersz o nim powstał i nie jedna piosenka. Czas stworzyć mały poradnik, w którym zawrzemy najcenniejsze zasady. Trzymając się ich, mamy pewność, że uroczy uśmiech towarzyszyć nam będzie przez wiele lat.

## Szczotko, szczotko... hej szczoteczko

Pomimo szerokiej oferty dostępnej na rynku, nie powinnaś mieć większego problemu z odnalezieniem odpowiedniej dla siebie szczoteczki. Jeśli stoisz przed wyborem: „elektryczna czy klasyczna?”, to wiedz, że nie ma gorszej wersji. Wszystko zależy od tego, którą jest ci wygodniej szczotkować zęby.

Jeśli decydujesz się na tradycyjną wersję, zwróć uwagę na rozmiar główki. Wybierając szczotkę dla siebie, jej wymiar powinien wynosić ok. 3cm. Dla dziecka, główka powinna mieć 2-2,5cm wielkości. Zbyt duża będzie dla malucha niewygodna. Włosie wybranej szczoteczki powinno być

miękkie lub średnie. Twarde, wbrew pozorom, jest najmniej skuteczne w usuwaniu płytki nazębnej. Co więcej, bardzo często powoduje podrażnienie dziąseł.

Pamiętaj by każdą nowo zakupioną dezynfekować wrzątkiem.

Jeśli twoja szczotka wyglądem przypomina zwiędłe kwiaty w wazonie, to najwyższy czas ją zmienić. Jeżeli widocznych symptomów wyczerpania materiału brak, pamiętaj o regularnych wymianach co 2-3 miesiące.

## JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO WIZYTY U DENTYSTY?

➤ Po pierwsze, znajdź przychodnię, która jest przyjazna dzieciom. Jeśli dziecko zapyta, czym dokładnie zajmuje się dentysta, spokojnie opowiedz mu o jego pracy. Uważaj jed-

nak na słowa. Nie wypo- wiadaj też zdania: „Nie bój się, nie będzie bolało.” Dziecko uzna, że skoro go przestrzegasz, to być może spotka go jakaś nieprzyjemność.

Z pierwszej wizyty nie rób wielkiej wyprawy rodzinnej. Jeśli do tej pory dziecko odwiedzało lekarza tylko w twoim towarzystwie, niech i teraz tak będzie.

Zdarza się, że producent dodaje w prezencie małe plastikowe etui. Nie jest to jednak najlepszy sposób na przechowywanie. Zamknięte szczelnie włosie dłużej schnie, co powoduje rozwój bakterii.

## Ziołowa, wybielająca czy z mikrocząsteczkami?

Wybór pasty powinnaś skonsultować ze swoim stomatologiem. Pasty ziołowe sprawdzą się u osób z wrażliwymi dziąsłami. Palaczom prawdopodobnie zostanie zaproponowana pasta zapewniająca świeży oddech. Jeśli podczas picia zimnych napojów towarzyszy Ci przeszywający ból, najlepszym dla ciebie wyborem będzie pasta na nadwrażliwość.

Choć wszystkie marzymy o hollywoodzkim uśmiechu, to nie każda z nas może używać pasty wybielającej. Jeśli twoje zęby charakteryzują się nadwrażliwością, taka pasta tylko pogłębi ten stan. Osoby, których problemem są krwawiące dziąsła, również powinny wystrzegać się tej opcji. Tylko zintensyfikuje tę dolegliwość.

Dziecku absolutnie nie powinnaś podawać pasty, którą sama używasz. Jej smak jest zbyt mocny, co może tylko malucha zniechęcić do mycia zębów.

## Szczotkowanie

Pasta, tak naprawdę, jest najmniej istotnym czynnikiem w utrzymaniu higieny jamy ustnej. Najbardziej kluczową jest metoda szczotkowania zębów. Myjąc je okrężnymi ruchami, pozbywamy się tylko niewielkiej ilości osadu.

Włosie należy skierować ku korzeniom. Szczoteczka powinna pracować niczym miotłeczka, wymiatając resztki pokarmu spomiędzy zębów.

Czas mycia powinien trwać 2-4 minuty. Nie należy jednak przesadzać. Nadgorliwie szczotkowanie może doprowadzić do starcia szkliska zęba.

Rytuał mycia zębów powinnaś wprowadzać w życie dziecka od najmłodszych lat. Jak tylko pojawi się pierwszy ząbek, zadbaj o jego higienę. Mycie jednego ząbka szczoteczką może być dość irytujące dla ciebie i malucha. Do tego celu używaj gazy, którą nawiniesz sobie wokół palca i w ten sposób umyjesz ząbek swojej pociechy.



### Czas na nici dentystyczne

Sama szczoteczka oczyszcza jamą ustną tylko w 60% z osadu. Za całą resztę odpowiadają m.in. nici dentystyczne. Zanim po nie sięgniesz, porządnie umyj ręce. Brudne dłonie przy kontakcie z buzią to nie najlepszy pomysł. Urwij długi kawałek nici i nawiń na palec. Ruchem zygzakowatym przesuwaj ją po kolei między zębami.

### Punkt kulminacyjny - płukanie

Decydując się na zakup płynu do płukania jamy ustnej, swój wybór również skonsultuj z dentystą lub higienistką dentystyczną.

Dostępne na rynku preparaty mają wiele przeznaczeń, więc tylko specjalista doradzi ci, który z nich będzie najodpowiedniejszy.

Zwracaj uwagę na to, co kupujesz. Istnieją bowiem 2 grupy takich płynów. Jedne z nich służą do zmiękczenia osadu nazębnego. W związku z tym, używa się ich przed szczotkowaniem. Drugie natomiast zapobiegają osadzeniu się płytki bakteryjnej. Należy je używać po umyciu zębów. Zbyt częste płukanie może spowodować zaburzenie smaku i przebarwienie zębów oraz języka. Dlatego, najlepiej wykonywać ten zabieg tylko wieczorem. Czas płukania zębów takim płynem nie powinien przekraczać 30 sekund.

### Zaprzyjaźnij się z dentystą

Nie gryzie, nie krzyczy i nie wyrывa zębów bez powodu. Stomatolog, bo o nim mowa, jest twoim sprzymierzeńcem, więc

## POKAŻ SWÓJ UŚMIECH A NIE APARAT

» Co zrobić, gdy odstrasza nas wizja blaszanych zamków na zębach lub z przyczyn zawodowych lub osobistych nie możesz sobie pozwolić na widoczny aparat ortodontyczny? Dla tych osób, które nie chciałyby zdradzać, że noszą aparat, powstał zupełnie niewidoczny aparat lingwalny. To innowacyjne rozwiązanie leczenia wad zgryzu. W tej technice

w przeciwieństwie do konwencjonalnych zamków ortodontycznych umieszczonych na przednich powierzchniach zębów, zamki w aparatach lingwalnych umieszcza się na wewnętrznych powierzchniach. Dzięki temu aparat jest niewidoczny dla otoczenia, nawet przy szerokim uśmiechu. W Polsce jedną z takich klinik, gdzie praktykuje się ortodoncję

lingwalną jest Soldent - Klinika Estetycznej Ortodoncji i Implantologii. W technice lingwalnej specjalizuje się dr Katarzyna Łoza-Sołtyk - jako jedna z nielicznych w Polsce wykonuje ortodontyczne leczenie aparatami lingwalnymi za pomocą indywidualnie wykonywanych zamków INCOGNITO oraz niedawno wprowadzonych na rynek zamków WIN.

## SPOSÓB NA AFTE

» Najczęściej powstają na skutek przemęczenia lub urazów mechanicznych, jak zbyt intensywne szczotkowanie zębów. Pojedyncze afte goją się do tygodnia. To schorzenie ma jednak tendencje do nawrotów. Choć nie są groźne dla naszego

zdrowia, to i tak warto podjąć leczenie farmakologiczne. W tym celu, wybierz się do najbliższej apteki. Dostępne leki bez recepty w postaci maści lub kropli uśmierzają ból i przyspieszają proces gojenia. W tym czasie należy zrezygno-

wać z napojów gorących, cytrusów oraz ostrych przypraw, które będą tylko dodatkowo podrażniać ranekę. Zadbaj również o swoją dietę, dostarczając organizmowi przede wszystkim żelazo, magnez, witaminę B i kwas foliowy.

nie zapominać o regularnych wizytach w jego gabinecie.

Prawidłowa higiena jamy ustnej minimalizuje szanse na dolegliwości zębów, które są koszmarem. Jednak to dentysta trzyma całkowitą pieczę nad stanem naszego uzębienia. Jeśli ubytek zostanie wcześniej rozpoznany, leczenie będzie przebiegało bezboleśnie.

Z gabinetów stomatologicznych możesz skorzystać również w celu upiękśnienia

swojego uśmiechu. Wśród najczęściej oferowanych usług znajduje się: wybielanie, piaskowanie lub usuwanie przerwy między zębami bez przymusu noszenia aparatu dentystycznego. Jedynym warunkiem podjęcia się tych zabiegów są zdrowe zęby. Odwiedzając jednak swojego stomatologa co 3-6 miesięcy nie będziesz miał z tym najmniejszego problemu. **AM**

## WYGODNIE | ZDROWO



ProSzklivo  
Wzmacnia Szklivo,  
rekomendowana  
cena detaliczna  
13,99 zł/ 75 ml



ProSzklivo dla Dzieci,  
rekomendowana  
cena detaliczna  
8,49 zł/ 50 ml



ProSzklivo  
Delikatne Wybielanie,  
rekomendowana  
cena detaliczna  
13,99 zł/ 75 ml



Szczoteczki dla dzieci Jordan Step by Step 3-5 lat,  
cena: 8,49 zł/ szt.



Szczoteczki do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych Jordan, cena: 14,70 zł

