

URODA

LICZY SIĘ SZCZEGÓŁ

# Ille kosztuje

# PIĘKNY uśmiech

**TEKST:** Maria Jaworek

**KONSULTACJA:** dr Krzysztof Sołtyk, lekarz stomatolog, Klinika Soldent

Zadbane zęby to przede wszystkim zdrowe zęby. Bez ubytków, przebarwień i kamienia. Abyśmy więc mogły pochwalić się pięknym uśmiechem, skorzystajmy z tego, co oferuje nam współczesna stomatologia.

**M**yśląc o tym, jak wyglądamy w kontekście upływającego czasu, przede wszystkim skupiamy się na twarzy i na zmarszczkach się na niej rysujących. Stosujemy kremy mające nas odmłodzić, korzystamy z pomocy fryzjerów, by wybrać jak najkorzystniejsze dla siebie cięcie i kolor włosów. Zapominamy jednak o zębach, których stan potrafi dodać lub odjąć lat. A przecież lśniące, równe, pozbawione ciemnego osadu i kamienia, bez widocznych ubytków sprawią, że nie tylko będziemy wyglądać młodziej, ale także lepiej i pewniej pocujemy się funkcjonując wśród ludzi. Dlatego, choć inwestycja w uśmiech jest dość kosztowną sprawą, nie rezygnujemy z regularnych wizyt w gabinecie stomatologicznym.

## Bez osadu i kamienia

Jeśli chcemy, aby nasze zęby dobrze się prezentowały musimy regularnie oczyszczać je z gromadzącego się na nich osadu i kamienia nazębnego, który nie tylko nieestetycznie wygląda, ale również uszkadza dziąsła powodując ich obniżanie się i odsłanianie szyjek zębowych. Niestety, choćby najporządniejsze

szczotkowanie zębów nie uchroni nas przed jego tworzeniem, dlatego z zabiegu scalingu powinniśmy korzystać 1-2 razy do roku. Częstotliwość uzależniona jest od cech indywidualnych, diety oraz higieny.

Równie popularnym zabiegiem jest piaskowanie zębów, będące uzupełnieniem scalingu. Usuwa ono osad nazębny oraz pozostałe drobinki kamienia. Dodatkowo likwiduje przebarwienia płytki zębowej spowodowane picciem kawy czy paleniem papierosów i nieznacznie wybiela. Do zabiegu wykorzystuje się specjalną piaskarkę, która pod ciśnieniem wyrzuca czyszczące drobinki z wodą i pęcherzykami powietrza. Po oczyszczeniu zębów konieczne jest ich wypolerowanie, a następnie nałożenie płynnego szkliwa, które zremineralizuje nasze naturalne. W ostatnim czasie piaskowanie stosuje się też w leczeniu próchnicy. Strumień cząsteczek wraz ze sprężonym powietrzem usuwa chore tkanki zęba, pozostawiając zdrowe w stanie nienaruszonym.

## Bielszy uśmiech

Chcąc natomiast rozjaśnić naturalny kolor zębów, istnieje możliwość ich wybielenia. Zanim jednak podejmiemy de-

cyzję, warto wcześniej porozmawiać ze stomatologiem. Może się bowiem okazać, że nasze oczekiwania nie są możliwe do zrealizowania. Sama procedura wybielenia zębów polega na nałożeniu na nie żelu, który aktywuje się pod wpływem światła o określonej fali. Aby efekty były zadawalające, zabieg należy powtórzyć trzykrotnie (każdy trwa około 20 minut). Wybielić zęby można też samemu. Potrzebne są do tego specjalne płytki (do kupienia w aptece), na które nanosi się żel wybielający, a następnie umieszcza się je na zębach na noc. W tym jednak przypadku czynność tę należy powtórzyć kilka, a nawet kilkanaście razy w ciągu miesiąca. Mimo, że wybielenie zębów w klinice stomatologicznej to koszt rzędu 1200-2000 zł, stomatolodzy odradzają robienie tego samodzielnie. Będąc w gabinecie lekarz ma bowiem pełną kontrolę nad przebiegiem zabiegu.

## Jak z Hollywood

Niektórych przebarwień, szczególnie tych trwałych, wywołanych przyjmowaniem leków czy leczeniem kanałowym nie da się wybielić. Wtedy zastosowanie

## Nie taki diabeł straszny...

Czas, kiedy gabinet dentystyczny kojarzył się z panicznym strachem i bólem minęły bezpowrotnie. Współczesna stomatologia dysponuje różnorodnymi możliwościami znieczulania. Najpowszechniej stosowane są znieczulenia miejscowe, które eliminują odczuwanie bólu w obwodowym układzie nerwowym. Leki te podawane są w okolicy nerwów lub bezpośrednio do niego. Współczesna stomatologia dysponuje również systemami znieczulenia komputerowego przy pomocy pompy infuzyjnej lub nawet możliwością znieczulenia przed znieczuleniem. Stosowane preparaty, igły mikroskopijnej wielkości i wprawne dłonie dentysty zapewniają komfort i bezstresowość wizyt.

## Domowa pielęgnacja

Na nic wizyty w gabinetach dentystycznych i specjalistyczne zabiegi, jeśli nie zadbamy o prawidłową higienę jamy ustnej. Najważniejsze jest regularne czyszczenie zębów, czyli ich szczotkowanie, nitkowanie i płukanie. Do mycia zębów (przynajmniej 3 razy dziennie, po każdym posiłku) najlepiej używać szczoteczki miękkich bądź elektrycznych, które należy wymieniać średnio co 3 miesiące. Pasta powinna odpowiadać naszym potrzebom i preferencjom, jej cena nie gra jednak istotnej roli. Z kolei używanie nici dentystycznych jest niezbędne, aby usunąć zalegające resztki pokarmów, których nie udało się usunąć szczoteczką. Dopelnieniem całej procedury powinno być regularne używanie płynu do płukania jamy ustnej, który dodatkowo oczyści przestrzeń międzyzębowe, zapobiegnie osadzeniu się kamienia nazębnego i zapewni świeży oddech. Tych kilka czynności zajmie nam w ciągu dnia około 20 minut. To niewielka cena za piękny i zdrowy uśmiech.

znajdują licówki – cienkie porcelanowe łuski nakładane na przedniej stronie zębów. Zakłada się je również w przypadku nierówności zębów spowodowanych mechanicznym ich uszkodzeniem, wypełnienia przerwy między zębami czy w celu skorygowania wady zgryzu.

Licówki wykonuje się przede wszystkim z porcelany, a ich kolor i wielkość są indywidualnie dobierane. Zanim jednak zdecydujemy się na ich założenie, zęby muszą zostać odpowiednio przygotowane do zabiegu – być wyleczone oraz oczyszczone z osadu i kamienia. Kiedy będzie to już za nami, stomatolog wykona wyciski, zrobi komputerową wizualizację licówki, a następnie, po zeszlifowaniu minimalnej ilości szkliwa, przycementuje ją na stałe na zębie.

Licówki gwarantują uzyskanie tzw. hollywoodzkiego uśmiechu. Trwałe i dopasowane do naturalnego szkliwa zapewniają piękny uśmiech na lata. Jest jednak pewien warunek – wymagają one dbałości: utrzymywania odpowiedniej higieny oraz regularnych wizyt u stomatologa.

### Korona na jednej wizycie

Jeszcze do niedawna chcąc odbudować ząb zniszczony znacznej wielkości ubytkiem konieczne było kilkukrotne odwiedzenie gabinetu stomatologicznego. Lekarz musiał wykonać wyciski, na podstawie którego technik wykonywał uzupełnienie, konieczne było jego przymierzenie i dopasowanie. Dziś cała ta procedura może ograniczyć się do jednej wizyty trwającej około 2 godzin. Dzięki zaawansowanym technologiom obrazowania 3D (system CEREC) możliwe jest szybkie i precyzyjne wytworzenie szeregu wypełnień ceramicznych, począwszy od licówek i koron, a skończywszy na wielopunktowych mostach z pominięciem pracowni protetycznej. Na czym to polega? Za pomocą skanera wewnątrzustnego skanuje się określony ząb, ubytek oraz powierzchnię zęba przeciwstawnego i na tej podstawie tworzy się bardzo precyzyjny projekt odbudowy zęba uwzględniający wszelkie nierówności, położenie bruzd, kształt punktów i płaszczyzn stycznych. Po zaakceptowaniu przez lekarza wszystkich tych parametrów, frezarka w przeciągu 10-15 minut wycina w kostce porcelanowej uzupełnienie, które stomatolog dostosowuje do zgryzu i pokrywa je zewnętrzną błyszczącą warstwą. Zaletą CEREC jest jednak nie tylko oszczędność czasu spędzonego w gabinecie, ale również dużo większa trwałość i estetyka tworzonych w ten sposób wypełnień. Tradycyjne uzupełnienia po kilku latach tra-

cą bowiem swą pierwotną szczelność, co powoduje konieczność ich wymiany.

### Proteza – na klej lub napy

Również w przypadku protez estetyka pełni niemałą rolę. Choć przede wszystkim proteza ma zastępować nam własne zęby i umożliwić sprawne mówienie, żucie czy oddychanie, to jednak jej brak wpływa na nasz wygląd. Za jej pomocą możemy bowiem skorygować rysy twarzy, nieco napiąć policzki, zlikwidować niektóre fałdy i zmarszczki dzięki zmianie wysokości zgryzu oraz zapewnić sobie zupełnie nowy „garnitur” zębów. Aby jednak proteza dobrze nam służyła powinna być prawidłowo wykonana, precyzyjnie dobrana i wymieniana co 5 lat. W przeciwnym razie może przysparzać kłopotów w postaci obłuzowywania się i ocierania o dziąsła. Aby poradzić sobie z tym problemem najprościej jest zastosować specjalny klej, dzięki któremu możliwe jest długotrwałe umocowanie protezy.

Innym wyjściem z tej mało komfortowej sytuacji jest zdecydowanie się na protezy zatrzaskowe, które sprawdzają się tak w przypadku protez całościowych, jak i częściowych. Poza tym, że dzięki precyzyjnemu umocowaniu nie przesuwają się one w jamie ustnej, ich niekwestionowaną zaletą jest brak widocznych klamer drucianych. Ponadto, w odróżnieniu od zwykłych protez akrylowych, powodujących nieprzyjemne otarcia czy odgniecenia nie obciążają błony śluzowej. Procedura ich założenia wymaga jednak kilku wizyt w gabinecie. Zatrzaski montuje się bowiem albo na korzeniach zębów mających stanowić filary dla protezy, albo na wszczepionych implantach. Choć zabieg ten nie należy do najtańszych, wart jest inwestycji w znacznym stopniu podnosząc komfort noszenia protezy. ♠