

# DZIEWCZYNO, POKAŻ ZĘBY!

Pewnego dnia budzisz się i stwierdzasz: „Nie, tak nie może być! Cóż z tego, że mam zęby zdrowe, skoro uśmiecham się na żółtawo?”. ZAPEWNE MASZ PRAWO TAK MYŚLEĆ, BO... MATKA NATURA NIKOMU BIAŁYCH ZĘBÓW NIE DAJE. JAK ZATEM DELIKATNIE I BEZ SZKODY DLA SZKLIWA POPRAWIĆ JEJ DZIEŁO? TEKST AGATA DOMAŃSKA



**N**a początek warto ustalić fakty: jedni mają zęby bielsze, inni ciemniejsze – ale tych niesamowicie białych (takich, jakie ma połowa obsady hollywoodzkich produkcji) naturalnie nie ma nikt. Dlaczego tak się dzieje? – Ząb jest zbudowany z pryzmatów szkliwa. U różnych ludzi mają one różny kąt nachylenia i w różny sposób odbijają promień światła, co wpływa na nasze postrzeganie barwy – wyjaśnia Renata Świercz-Sroka, stomatolog i protezyk. – W zależności od kąta nachylenia tych pryzmatów, zęby mogą mieć jeden z czterech wariantów zabarwienia: żółte, bardziej żółte, szare lub wdające w zielonkawę. Aby uzyskać efekt bieli, trzeba nad tym trochę popracować.

## Uśmiech made in home?

Wiele osób postanawia do dzieła zabrać się od ręki – jeszcze zanim wyjdą z domu. W szafkach i szufladach kryją się bowiem utensylia pozwalające – według ludowych podań – wybielić zęby domowym sposobem. Jedni używają do tego tabletki węgla aktywowanego. Stosuje się go normalnie w zatruciach pokarmowych, ale fama niesie, że jak się potrze nim zwilżoną szczoteczkę do zębów, wybieli uśmiech. Drugi domowy sposób to płukanie ust wodą z octem jabłkowym. Skoro można octem wywabiać plamy z tkanin, to czemu nie z zębów? Trzecia metoda polega na wykorzystaniu sody oczyszczonej: nakładamy nieco sodowej papki na szczoteczkę i szorujemy uzębienie. Nasze babki by to pochwały – ale co na to dentysta? – Te metody nie są specjalnie skuteczne – uważa Renata Świercz-Sroka. – A wręcz mogą być potencjalnie szkodliwe. Węgiel zostawia na szczoteczce

drobinki, które mogą ścierać szkliwo. Płukanka z octem zmienia pH w ustach w niekorzystnym dla zębów kierunku (środowisko staje się kwaśne, co negatywnie wpływa na twardość szkliwa). Ewentualnie można sięgnąć po sodę. Wprawdzie zębów nie wybieli, ale je oczyści i zadziała bakteriobójczo, zahamuje rozwój płytki nazębnej. Nie wiem jednak, po co się tak męczyć, skoro soda jest dodawana do prawie wszystkich past do zębów.

A zatem: w poszukiwaniu białych zębów trzeba jednak będzie wyjść z domu. Może do drogerii? W każdej dostępne są wybielające pasty do zębów. Reklamowane w prasie i telewizji, już po tygodniu mają nam zapewnić zazdrosne spojrzenia koleżanek. Stomatolog: – Można spróbować, być może efekt nas zadowoli. Trzeba jednak wiedzieć o jednej ważnej rzeczy: nie wolno stosować past wybielających ciągle, ponieważ zawierają cząsteczki ściernie, które mogą powodować osłabienie szkliwa. Należy zużyć jedną tubkę, ale jako kolejną zastosować już pastę z fluorem. Najlepiej, aby to był fluor organiczny w postaci aminofluorku; taka pasta zregeneruje zęby zmęczone szorowaniem.

Czasem po wybieleniu czy używaniu takich ściernych past zęby stają się nadwrażliwe. Specyfik z organicznym fluorem tę nadwrażliwość zmniejsza. Tylko którą pastę wybrać? Najlepiej zrobić research wśród znajomych, którzy mają już na swoim koncie doświadczenia w tym temacie. Nie ma to jak rekomendacja kogoś, kto na własnym szkliwie wypróbował, które produkty tylko obiecują, a która naprawdę pomagają.



Renata Świercz-Sroka  
lekarz stomatolog  
specjalista II stopnia,  
protezyk,  
[www.sdentalclinic.pl](http://www.sdentalclinic.pl)

## Pasta to za mało!

Jeśli eksperyment z pastą nie da satysfakcji, pora sięgnąć po poważniejsze środki. Jeśli ulegniemy reklamom, zapewne odwiedzimy okoliczny supermarket i kupimy zestaw do domowego wybielenia. Całkiem niedrogo! Zestaw zawiera silikonową nakładkę o uniwersalnym kształcie. Trzeba ją w domu zamoczyć w gorącej wodzie i uformować tak, by pasowała do naszego zgryzu. Potem w nakładce umieszcza się żel wybielający, nakładkę wsuwa się na zęby – i w takim rynsztunku idziemy spać. Kolejne etapy to: 1. my sobie smacznie śpimy, a nasze zęby bieleją. 2. rano budzimy się z pięknym uśmiechem i 3. pędzimy do dentysty. – Żel wybielający często podczas domowych zabiegów wylewa się na dziąsło – ostrzega Renata Świercz-Sroka. – Fabryczne nakładki nie mają blokady utrzymującej żel na miejscu. Niektórzy po zastosowaniu takiej formy wy-

bielenia trafiają do nas z poparzonymi dziąsłami. Zęby są wprawdzie nieco wybielone, ale obrażenia dziąseł długo się potem leczy.

Niech nas też ręka boska broni przed kupowaniem zestawów do domowego wybielenia przez Internet. W sprzedaży online dostępne są środki silniejsze od tych super-

marketowych – a nawet od tych, używanych w gabinetach stomatologicznych. Aż strach pomyśleć, czym grozi wypłynięcie takiego mocniejszego środka...

Może więc ominąć te wszystkie etapy i od razu iść do stomatologa? Dobry pomysł. Tym bardziej że specjalista skontroluje od razu stan naszej jamy ustnej. >

LEKARZ DA NAM  
DO RĘKI PRÓBNIK  
ZAWIERAJĄCY 24  
WZORY KOLORÓW. NIE  
WYBIERAJMY JEDNAK  
NAJJAŚNIEJSZEGO.  
MOŻE WTEDY WYJŚĆ  
SZTUCZNY EFEKT

Domowe zabiegi mają bowiem jeszcze jedną wadę: możemy próbować wybielać zęby z ubytkami.

– Gdy do ubytku dostanie się preparat, może dojść do chemicznego i mechanicznego podrażnienia, które spowoduje stan zapalny miazgi – wyjaśnia Renata Świercz-Sroka. – Wtedy jedynym ratunkiem jest leczenie kanałowe.

Po dokładnej kontroli stomatolog zaproponuje triadę: skaling, piaskowanie, polerowanie – a na koniec zabezpieczy zęby fluorem. Teraz już można wybielać – tyle że wiele osób na tym etapie dziękuje. Dlaczego? Po oczyszczeniu i wypolerowaniu zęby stają się ładniejsze i jaśniejsze. Zabieg wybielania nie jest już potrzebny. A więc mamy dwie pieczenie na jednym ogniu: udało się sprawę załatwić zdrowo i tanio.

## Jasno, coraz jaśniej

Upieramy się przy wybielaniu? Nie ma sprawy. Lekarz da nam do ręki próbnik zawierający 24 wzory kolorów zębów. Nie decydujemy jednak pochopnie. Ludzie często wołają entuzjastycznie „ten!” i wskazują najjaśniejszy. To nie jest dobry pomysł. Stomatolog, zanim weźmie się do wybielania, powinien najpierw z nami porozmawiać. – Superbiałe zęby są modne, ale nie każdemu pasują – wyjaśnia Renata Świercz-Sroka. – Kolor zębów powinien być dobrany do karnacji, koloru włosów, oczu, czerwieni wargowej, a nawet koloru dziąseł. Ktoś, kto wybiela zęby mocniej, niż pozwala jego karnacja, wygląda jak posiadacz sztucznej szczęki.

Zęby szarzeją i żółkną też z wiekiem. Trzeba brać to pod uwagę, bo osoba po pięćdziesiątce

z ultrabiałym uśmiechem wygląda groteskowo.

– Zęby najlepiej jest wybielać o maksymalnie 2–3 odcienie od wypadkowego (niektórzy upierają przy najjaśniejszym, ale... nie są potem zadowoleni). Bardziej i tak nie da się podczas jednej wizyty. Od niedawna obowiązują przepisy UE, nakazujące używania słabszych, ale bezpieczniejszych środków. Tych przepisów przestrzegają wszystkie gabinety. Nie ufajmy więc reklamom czy ulotkom obiecującym wybielenie zębów o 8 odcieni za jednym zamachem. Przy użyciu legalnie dozwolonych preparatów nie jest to możliwe. I zapewne nie całkiem bezpieczne: działamy przecież mocną chemią i tak naprawdę nie wiemy, co się w strukturze zęba zadzieje. Wybielanie praktykuje się od kilkunastu lat, długofalowe skutki takich zabiegów nie są jeszcze znane.

Cała procedura nie jest skomplikowana: tuż przed zabiegiem stomatolog zabezpiecza dziąsła, nakładając na nie tzw. płynny koferdam – czyli preparat zabezpieczający przed poparzeniem. Dopiero teraz można pokryć zęby żelą wybielającym. Bez szyn czy nakładek. Kolejne pół godziny upłynie w towarzystwie specjalnej lampy, której światło aktywuje procesy wybielania. Po upływie tego czasu ściąga się wszystkie preparaty i zabezpiecza zęby preparatem z fluorem.

Zanim zasiądziesz na fotelu, musisz wiedzieć o jeszcze jednej rzeczy: wybielanie czasem boli. Zdarza się, że nadwrażliwość jest tak duża, że trzeba przerwać zabieg. Na szczęście są to przypadki rzadkie i większość amatorów białych zębów znosi zabieg niezle. Nadwrażliwość może się utrzymywać przez kilka dni po zabiegu, ale jest problemem przejściowym. Cóż, dla urody warto czasem pocierpieć...

## NA TROPIE BIELI. MAŁE KNOW-HOW

- **PORA DNIA MA ZNACZENIE.** Profesjonalny stomatolog zaprosi cię na wybielenie o konkretnej godzinie. Najlepiej jest dobierać kolor zębów o 10.30 rano lub przynajmniej przed południem - wtedy słońce jest na takiej wysokości, że jego promienie padają pod odpowiednim kątem i naturalny kolor zębów najlepiej wybrzmiewa. Lepiej, by dzień nie był bardzo słoneczny, a raczej stonowany; intensywne słońce fałszuje kolor zębów. Na percepcję koloru wpływa nawet kolor ściany, na której tle stanie pacjent podczas ewaluacji. Najlepsze są biała i lekko błękitna.
- **BIAŁA DIETA.** Pierwsze dni po wybielaniu są kluczowe dla późniejszego efektu. W tym czasie zęby są bardzo podatne na przebarwienia - niektóre mogą zostać nawet do końca życia - i to pomimo wysiłków stomatologa. Dlatego pod żadnym pozorem nie można spożywać: czarnej kawy, mocnej herbaty, czekolady, czerwonego wina, czerwonych i czarnych owoców, napojów czy dżemów. A więc pamiętaj: jeśli w tym czasie najdzie cię ochota na miseczkę jagód czy prawie czarnych czereśni, nie wolno ci się jej poddać!
- **EFEKT NA 2-3 LATA.** Mniej więcej przez tyle czasu zęby będą utrzymywać jaśniejszy odcień. Wszystkie oczywiście zależy od trybu życia - zamiłowania do kawy czy czerwonego wina, palenia papierosów itp. Stosowanie past wybielających pomaga dłużej utrzymać jasny kolor. Ale z czasem zęby znowu zciemnieją. Nigdy już wprawdzie nie wrócą do koloru sprzed wybielania, ale jeśli wciąż chcemy olśniewać uśmiechem - zabieg trzeba będzie co jakiś czas powtarzać.
- **PLOMBY ZOSTAJĄ.** Nie jest prawdą, że po wybieleniu trzeba wymienić wszystkie wypełnienia. Kiedyś tak uważano. Dziś już nie. Kompozyt, z którego robione są wypełnienia, częściowo też się utlenia i staje się nieco jaśniejszy. Jeśli wybielamy zęby prawidłowo - czyli o 2 lub 3 odcienie - stare wypełnienia nie będą się tak mocno odcinały, by trzeba je było wymieniać.

