

Bielszy odcień bieli



Krystyna Bursztynowicz
15.01.2008, aktualizacja: 15.01.2008, 16:15

Odejmie ci lat, doda twarzy blasku... Czy to jakiś zabieg odmładzający? Nie – to wybielanie zębów!

Białe zęby podziwiano od dawien dawna. Były pożądanym (i niezwykle rzadkim) atutem urody – przede wszystkim kobiecej – chętnie opiewanym przez poetów. W płomiennych wierszach miłosnych porównywali je najczęściej do pereł. Bardzo trafnie: także dlatego, że białe zęby były dla większości śmiertelniczek rzeczą równie cenną i... niedostępną, jak sznur szlachetnych, mlecznobiałych pereł o pięknym połysku.

Rozjaśnianie przez piłowanie

I setki lat temu, i nawet na początku ubiegłego wieku, stosunkowo niewiele wiedziano o rozwoju, budowie, a zwłaszcza o chorobach zębów, a co za tym idzie – o skutecznym dbaniu o nie. Dlatego opisy zabiegów mających na celu zapewnienie im wymarzonej bieli budzą lekkie obrzydzenie albo wręcz przerażenie. Zalecano na przykład mycie i płukanie zębów moczem (tak traktowały swoje zęby np. elegantki w starożytnym Rzymie), szorowano je popiołem i solą, szlifowano metalowymi pilnikami, a następnie traktowano kwasem, nakładano na nie amoniak i wiązki chloru. Dopiero w końcu XX wieku opracowano naprawdę skuteczne, bezpieczne metody wybielania zębów. Rozwijająca się intensywnie stomatologia estetyczna ma do zaproponowania każdemu pacjentowi kilka sposobów rozjaśnienia uśmiechu. I na pewno ostatnie słowo w tej dziedzinie nie zostało jeszcze powiedziane.

Farbujące nawyki

Dlaczego nie wszyscy mogą się pochwalić hollywoodzkim uśmiechem? Każdy przychodzi na świat z genetycznie zaprogramowanym kolorem zębów. Ich odcieni: od białych poprzez mleczne, szarawe, niebieskawe aż do żółtawokremowych, jest mnóstwo. W miarę upływu lat zęby w sposób naturalny, zwłaszcza tuż przy dziąsłach, ciemnieją. Ale pewne zachowania mogą ten proces nasilić. Niekorzystnie zmienia ich kolor picie niektórych napojów, zwłaszcza mocnej kawy i herbaty. Pozostawiają one ciemny, trudny do usunięcia osad we wnętrzu filizanki i – taki sam – na szkliwie zębów. Czerwone wino, tak ważne dla zdrowia serca, zębom nie służy, podobnie jak soki warzywne i owocowe. Nie bez winy są też przyprawy o intensywnych barwach, np. mieszanka curry, zawierająca żółtą kurkumę.

Najwięcej złego wyrządza jednak palenie. Osad nikotynowy powstaje szybko, ma intensywny kolor, jest trudny do usunięcia. Ciemnienie zębów bywa wynikiem leczenia kanałowego i zastosowanych wówczas środków. A trwałe żółtobrazowawe przebarwienia wszystkich zębów powstają na skutek leczenia dzieci antybiotykami, przede wszystkim z grupy tetracyklin. Nadmiar fluoru powoduje z kolei pojawienie się na szkliwie brązowych lub białawych plamek.

Mycie? Czyszczenie!

Większość dentyków powtarza, że dla zdrowia i pięknego wyglądu zębów najważniejsze jest dbanie o nie na co dzień. Dzięki skrupulatnej higienie wszelkie nowo powstające osady są od razu usuwane. Ponieważ powiększa się arsenał środków używanych do utrzymania zębów w nienagannym stanie mówi się już nawet nie o myciu, ale o czyszczeniu zębów. Warto znać jego zasady.

Najważniejsza jest szczoteczka: średnio twarda, z włosiem o zróżnicowanej długości i ustawionym pod różnym kątem (to pozwala mu dotrzeć nie tylko do przednich, ale także do bocznych powierzchni zębów).

Nie ma dużego znaczenia, czy szczoteczka jest zwykła, czy elektryczna. Każdą można umyć zęby bardzo źle albo bardzo dobrze. I każdą trzeba wymienić najpóźniej po trzech miesiącach, ponieważ zużyta nie spełnia swojego zadania. Do tego pasta, może być wybielająca. Żadna nie powinna zawierać twardych drobinek, np. diamentowych, które mogłyby porysować szkliwo. Numer trzy to nitka dentystyczna do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych. Używa się jej przed szczotkowaniem zębów. Zamiennie można używać irygatorów, które cienkim strumieniem wody pod ciśnieniem również dobrze sobie radzą z usuwaniem osadu i resztek jedzenia. Coraz popularniejsze stają się też miniaturowe okrągłe szczoteczki (przypominające te do mycia butelek), pozwalające skutecznie oczyścić boczne ścianki zębów. Jak wiadomo, ciemny osad powstaje przede wszystkim tam, a o wiele rzadziej na przednich ściankach. Czyszczenie powinno zakończyć wypłukanie ust płynem – może być zwykły albo wybielający, tej samej firmy co pasta. Jeśli ktoś zaniedbuje te czynności, na nic mu się nie zda wybielanie zębów. Niedoczyszczone szybko utracą połysk i piękny kolor.

W domu...

Zapewne stosujesz jedną z licznych dostępnych na rynku past wybielających, np. Blanx, Blend-a-Med 3D White, Colgate Total 12, Aquafresh 3 Whitening, Pearl White. Możesz też używać szczoteczki wybielającej, z włóknami nie tylko czyszczącymi, ale i polerującymi zęby. Mocniej podziałają paski, np. Whitestrips marki Blend-a-Med. Taki pasek nakleja się na zęby na 30 minut. Pokrywająca go substancja utlenia osad na szkliwie. Zwykle naklejanie powtarza się dwa razy dziennie przez tydzień albo dwa. Efekt (rozjaśnienie o ton lub dwa tony) utrzymuje się do pół roku. Najsilniej (o dwa, trzy tony) mogą rozjaśnić zęby gotowe nakładki, np. WhiteNow firmy Dentaworks. Nakłada się je na łuki zębowe po wypełnieniu środkiem wybielającym i zdejmuje po 30–60 minutach. Jednak nie zawsze pasują one do kształtu konkretnego łuku zębowego, mogą więc drażnić dziąsła. Musisz mieć też świadomość, że powyższe środki pozwalają rozjaśnić albo usunąć gromadzący się na zębach osad.

I w gabinecie...

Jeśli zależy ci na naprawdę widocznym i trwałym wybieleniu zębów, zacznij od umówienia się na konsultację w gabinecie stomatologii estetycznej. Pozwoli ci to uniknąć wielu błędów i powikłań, czyli bezpiecznie uzyskać wymarzony efekt. Specjalista najpierw obejrzy starannie twoją jamę ustną i zada ci kilkanaście pytań. To pozwoli mu określić przyczynę powstania przebarwień. Potem zaproponuje ci rozwiązania do wyboru: w zależności od stanu zębów, twoich oczekiwań i możliwości finansowych. Powie, czego możesz oczekiwać, a co pozostanie marzeniem.

Często konieczne jest działanie kilkuetapowe. Najpierw należy wybielić zęby leczone kanałowo (zakładając do środka odpowiedni preparat i po uzyskaniu pożądanego efektu, ponownie je plombując) oraz usunąć ciemne plomby amalgamatowe. Trzeba też założyć tymczasowe opatrunki na ubytki próchnicze. Musisz się liczyć z tym, że lekarz odradzi ci wybielanie, np. kiedy jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

Krok po kroku

Tylko w gabinecie dentystycznym możesz się poddać profesjonalnemu zabiegowi oczyszczania zębów (uwaga, nie należy go mylić z wybieleniem!): usunięciu kamienia, piaskowaniu i polerowaniu. Dopiero wtedy nadchodzi czas na prawdziwe wybielanie, czyli wywołanie reakcji utleniania zachodzących w szkliwie. Popularna jest metoda nakładkowa (np. Nite White) polegająca na przygotowaniu przez lekarza miękkiej, winylowej szyny, którą pacjent wypełnia żelem wybielającym (zwykle z nadtlenkiem karbamidu) i zakłada na zęby na kilka godzin dziennie lub na noc. Szyna jest idealnie dopasowana, ponieważ powstaje po wykonaniu odlewu gipsowego szczęk. Zwykle kuracja trwa dwa tygodnie. Efekt (wybielenie o kilka tonów) utrzymuje się przez lata. Czasem jedynie przeprowadza się po roku zabieg przypominający. Szynę zakłada się wówczas na jedną, dwie noce.

Metody stosowane tylko w gabinecie polegają na pokryciu zębów środkiem zawierającym utleniacz i ewentualnym naświetleniu ich specjalną lampą (na całym świecie odchodzi się już od stosowania laserów). Dają najtrwalsze efekty i uśmiech jaśniejszy o kilka tonów. Jedną z takich metod jest Brite Smile. Polega ona na nałożeniu na zęby tlenowego żelu i naświetleniu ich niebieskim światłem. Po godzinie zęby są jaśniejsze nawet o osiem tonów! Musisz się jednak liczyć z tym, że zęby zawsze można wybielić tylko w ograniczonym zakresie. Jeżeli uzyskane efekty nie są dla Ciebie zadowalające, pomyśl o nałożeniu licówek, czyli cienkich płytek z porcelany lub kompozytu wykonanych indywidualnie w laboratorium. W tym wypadku możesz nie tylko wybrać dowolny odcień bieli, ale także skorygować kształt i długość zębów.

Konsultacja medyczna:
dr Emma Kiworkowa-Rączkowska,
Villa Nova Dental Clinic

Dr Monika Sułkowska, Villa Nova Dental Clinic, Warszawa

Dlaczego warto wybielać zęby u specjalisty?

Po pierwsze dlatego, że daje ono najlepsze rezultaty. Preparaty przeznaczone dla pacjentów do samodzielnego stosowania zawierają substancje aktywne w niskim stężeniu, więc ich działanie jest niemal niezauważalne. Natomiast warto je stosować, by podtrzymać efekt uzyskany profesjonalnie. Po drugie dlatego, że specjalista dobiera zabieg indywidualnie. Nie ma jednego sposobu dobrego dla wszystkich. Lekarz pomaga określić problem, poznaje oczekiwania pacjenta i przedstawia mu sposób postępowania. Do dyspozycji są dwie grupy gabinetowych metod wybielania: chemiczne, np. Opalescence Xtra Boost, i lampowe, np. Beyond, Brite Smile. W zależności od sytuacji (m.in. stanu, grubości i koloru szkliwa, liczby oraz rodzaju wypełnień i koron, liczby przebarwionych zębów) lekarz wybiera jedną z nich. Po trzecie, opieka specjalisty chroni przed popadnięciem w przesadę: powstaniem efektu przebielenia zębów. Trafiają do mnie pacjenci, których zęby, na skutek nadużycia preparatów utleniających, stały się zupełnie... żółte.

Ile kosztuje wybielanie?

Pasta wybielająca 8–50 zł

Paski wybielające ok. 70 zł
Gotowe nakładki wybielające ok. 120 zł
Wybielenie jednego zęba leczonego kanałowo ok. 200 zł
Nakładki wybielające robione w gabinecie ok. 1-1,2 tys. zł
Wybielanie w gabinecie ok. 1,2-2,5 tys. zł
Brite Smile ok. 2-2,2 tys. zł