

Zdrowe zęby, piękny uśmiech

Badania naukowe dowodzą, że im więcej się uśmiechamy, tym bardziej pozytywnie ludzie na nas reagują. Dobre samopoczucie i szczerzy uśmiech jest zaraźliwy i wpływa pozytywnie na nasz wizerunek. Uśmiech wywołuje pozytywne uczucia zarówno u Ciebie, jak i u drugiej osoby.

Spotkania, w których towarzyszy uśmiech są przyjemniejsze i przynoszą więcej rezultatów, a co najważniejsze uśmiech wzmacnia nasz układ odpornościowy oraz broni go przed chorobami.

Pamiętaj śmiech to zdrowie

Coraz częściej Polacy decydując się na zmianę w swoim wyglądzie. W pierwszej kolejności zmiany zaczynają od swojego uśmiechu, wybierając zabiegi, które wybielają zęby, równają je, a przy okazji wygładzają zmarszczki. W ostatnim czasie popularne staje się projektowanie uśmiechu za pomocą technologii CAD/CAM tej samej, którą wykorzystuje się do projektowania wieżowców.

Profesjonalne oczyszczanie

Jednym z najczęstszych problemów, który może występować nawet w przy skutecznym dbaniu o zęby, jest zbieranie się osadu i kamienia nazębnego. Osad i kamień nie tylko psują estetykę naszego uśmiechu. Stanowią też zagrożenie dla zdrowia – mogą na przykład sprzyjać rozwojowi próchnicy lub paradontozji. Dlatego też co jakiś czas warto poddać się zabiegowi profesjonalnego oczyszczania zębów w gabinecie stomatologicznym. Dwa podstawowe zabiegi oczyszczające zęby to skaling i piaskowanie. Jako uzupełnienie tych dwóch zabiegów z reguły poleca się wzmacniające szkliwo lakierowanie zębów.

Skaling rozbija nagromadzone złoże kamienia, najczęściej za pomocą ultradźwięków. Po usunięciu kamienia należy zająć się osadem, który lubi gromadzić się szczególnie w słabo dostępnych miejscach, takich jak np. przestrzenie międzyzębowe. Piaskowanie wygładza zęby i usuwa powierzchniowe przebarwienia. Po piaskowaniu zęby można poddawać wszystkim zabiegom, które wymagają doskonałego oczyszczonego szkliwa takim jak, wybielanie zębów lub lakierowanie. Niektórzy dentyści po dwóch powyższych zabiegach zalecają profilaktyczne lakierowanie zębów fluorem. Lakierowanie wzmacnia zęby i uodparnia szkliwo na działanie bakterii próchnicznych.

Wymień stare niekosmetyczne wypełnienia amalgamatowe

Do niedawna najpopularniejsze były wypełnienia amalgamatowe, przez pacjentów określane jako srebrne. Amalgamat to materiał bardzo trwały, wytrzymuje od dziesięciu do piętnastu lat, bywa, że nawet kilkadziesiąt. Wolno się ściera i jest wygodny dla lekarza, bo łatwo się go zakłada i jest mało wrażliwy na wilgoć. Ma jednak dużą wadę czyli kolor, który psuje estetykę uśmiechu.

Osobiście polecam kompozyty, które mają naturalny kolor. Kompozyty wykonane są z żywicy organicznych, w których jest wypełniacz z krzemionki, szkła organicznego i barwników. Jeszcze kilkanaście lat temu kompozyty szybko się ścierały i zmieniały kolor, bo używano wypełniaczy, których cząsteczki były duże, a przez to powierzchnia wypełniacza porowata. Teraz najmodniejsze są kompozyty hybrydowe: cząsteczki wypełniacza są różnej wielkości, lepiej do siebie przylegają i dlatego ten materiał jest trwalszy. Wytrzymuje przeciętnie od siedmiu do dziesięciu lat. Kolor wypełnienia kompozytowego, w przeciwieństwie do amalgamatu, można dobrze do naturalnego koloru zęba. Standard to szesnaście odcieni. W zasadzie więc wypełnienia nie widać w zębie, zwłaszcza, że coraz częściej dentyści starają się odtworzyć na nim naturalny rysunek, ze wszystkimi bruzdami i zagłębieniami. Kompozyty po założeniu utwardza się warstwa po warstwie, światłem. Używa się do tego lampy halogenowej, plazmowej lub lasera.

Wybielanie zębów

Zdrowy i piękny uśmiech jest przez większość z nas bardzo pożądanym. Niestety wraz z wiekiem, na skutek przyjmowanych leków (antybiotyków z grupy tetracyklin) oraz spożywanych pokarmów (kawa, herbata, palenie tytoniu) nasze zęby ciemnieją i tracą swój jasny piękny kolor. Stomatologia estetyczna znalazła jednak rozwiązanie na ten problem. Obecnie istnieje możliwość rozjaśnienia swoich zębów zarówno w domu jak i w gabinecie stomatologicznym. Należy jednak pamiętać o tym, by wybielanie zębów zawsze odbywało się pod kontrolą lekarza stomatologa.

W zależności od wskazań medycznych i życzeń pacjenta proponujemy metodę wybielania zębów metodą nakładkową w domu lub w gabinecie, profesjonalnym systemem wybielania zębów przy pomocy specjalnej lampy. Jest ona

bezpieczna, skuteczna i bardzo szybka. W ciągu zaledwie 1 godziny Twoje zęby staną się jaśniejsze i bielsze. Gabinetowy system wybielający jest idealny dla każdego, kto oczekuje natychmiastowego efektu. To doskonały wybór dla zajętych.

Metoda nakładkowa jest jedną z najpopularniejszych i najczęściej stosowanych. Na początku zostają przygotowane specjalne odlewy na zęby. Na ich podstawie, specjalnie dla pacjenta zostają przygotowane cienkie, przezroczyste nakładki w laboratorium. W gabinecie dentystycznym przygotowywane są strzykawki oraz specjalny preparat. Rodzaj tego preparatu jest dostosowany indywidualnie do potrzeb pacjenta. W zależności bowiem od wrażliwości jego zębów stężenie preparatu wybielającego wynosi od 10 do 22 procent. Przy okazji kolejnej wizyty, pacjent otrzymuje owe

strzykawki i żel wybielający oraz dokładną instrukcję ich stosowania. Oczywiście nakładki zostają przymierzone i jeśli wszystko jest w porządku pacjent może wrócić do domu. Tam stosuje nakładki zgodnie z instrukcją. Zwykle wygląda to tak, że gotowe nakładki napelnia się żelem z substancją aktywną i zakłada się na zęby. Najlepiej wybielać zęby w nocy. Można również nosić nakładki w ciągu dnia. Różnica widoczna jest już po dwóch – trzech aplikacjach. Żelu natomiast wystarczy na dwa tygodnie i po tym czasie w większości przypadków terapia przynosi bardzo dobre rezultaty. Jeśli w czasie trwania terapii wystąpi reakcja nadwrażliwych zębów, można stosować preparat przeciw nadwrażliwości. Preparat ten aplikuje się do nakładki. W celu profilaktyki próchnicy, do nakładek można aplikować również preparaty, które zawierają fluor. Aby utrzymać efekt białych zębów, po określonym czasie po kuracji, można dokupić jedną strzykawkę preparatu i powtórzyć wybielanie. Wadą tej metody jest dość długi proces wybielania. Jest ona również niewygodna. Wiele osób stosujących nakładki w nocy, narzekały na problemy z zasypianiem.

Wymiana koron

Nowoczesne korony bez podbudowy metalowej umożliwiają uzyskanie pięknego wyglądu zębów nie do odróżnienia od naturalnych zębów. Dzięki koronom możemy uzyskać efekt wydłużenia, zmienić kąt nachylenia zęba, można też zamykać diastemy (przerwy między jedykami).

Istnieją dwa rodzaje koron estetycznych: korony pełno-

ceramiczne oraz cyrkonowe. Korony estetyczne stanowią obecnie alternatywę, dla najczęściej stosowanych koron porcelanowych, na podbudowie metali. Dzięki wyspecjalizowanej kadrze lekarskiej oraz zaangażowaniu laboratorium protetycznemu uzyskujemy we wszystkich koronach estetycznych naturalny wygląd. Dobrze wykonane korony estetyczne dają efekt przejrzystości i głębi, jak w prawdziwym szkliwie. Korony estetyczne nie są napalane (przyczepiane) na stopy metalu, a mimo to ich trwałość jest taka sama jak tradycyjnych koron. Wykonywane są w całości z porcelany, dzięki czemu nie zachodzi obawa, że metal zacznie przebijać i zęb zacznie czernieć.

Licówki

Licówki stosuje się aby skorygować kształt, kolor i wielkość zębów. Słynny „Hollywood smile” to właśnie komplet licówek. Licówka jest bardzo cienką warstwą materiału cementowaną na przednią powierzchnię zębów aby poprawić wygląd estetyczny. Aby osiągnąć optymalny efekt tzn. „Hollywood smile” zazwyczaj wykonuje się licówki porcelanowe, ale jest też możliwość wykonania ich z kompozytu. Zwykle wykonuje się około 6 lub 8 licówek w przednim odcinku łuku zębowego.

Projektowanie uśmiechu za pomocą technologii CAD/CAM

Jako jeden z nielicznych gabinetów w Londynie używamy najnowsze urządzenie CEREC. Dzięki wprowadzonej przed kilkoma miesiącami technice trójwymiarowego obrazowania cyfrowego koron zębów stało się możliwe tworzenie i zakładanie koron pełnych i częściowych, licówek, uzupeł-



Dr Sebastian Kwiatkowski

jest specjalistą w dziedzinie stomatologii i ortodoncji. Ukończył wydział stomatologii na Pomorskiej Akademii Medycznej. Wykorzystuje w swojej pracy możliwości mikroskopu oraz korzysta z najnowszych technologii. Każdą wolną chwilę spędza przy fortepianie, ponieważ muzyka klasyczna jest jego drugą pasją. Jako zawodowe motto wybrał: „Postawmy pacjenta na pierwszym miejscu.”

nień typu inlay lub onlay w ciągu jednej wizyty bez pobierania wycisków. Podczas wizyty pacjent może zobaczyć jak będzie wyglądał jego uśmiech po odbudowie protetycznej. Na recepcji pacjent może zobaczyć jak jego korona jest wycinana.

Najważniejsza jest higiena i regularne wizyty u dentysty.

Efektowności higieny zębów i dziąseł są usta o zdrowym wyglądzie i zapachu. Oznacza to, że:

- Twoje zęby są czyste i nie zawierają resztek pokarmowych;
- dziąsła mają różowy kolor i nie boją, ani nie krwawią podczas szczotkowania lub nitkowania;
- nieświeży oddech nie stanowi utrzymującego się problemu.

Ból lub krwawienie dziąseł

podczas szczotkowania lub nitkowania zębów albo trwały nieświeży oddech wymagają wizyty u stomatologa. Każdy z wymienionych przypadków może wskazywać na problemy ze zdrowiem. Stomatolog lub higienista może pomóc w poznaniu właściwych technik higieny jamy ustnej oraz wskazać miejsca w jamie ustnej, na które należy zwrócić szczególną uwagę podczas szczotkowania zębów i używania nici dentystrycznej. Dbanie o właściwą higienę jamy ustnej to jedna z najważniejszych rzeczy dla zębów i dziąseł. Zdrowe zęby nie tylko pozwalają Ci wyglądać i czuć się młodo, ale również umożliwiają odpowiednie spożywanie pokarmów i mówienie. Dobry stan zdrowia jamy ustnej jest ważny dla Twojego ogólnego samopoczucia. □

USŁUGI STOMATOLOGICZNE MY MEDYK:

- stomatologia zachowawcza,
- chirurgia stomatologiczna,
- endodoncja,
- periodontologia,
- ortodoncja,
- implantologia,
- zabiegi profilaktyczne,
- stomatologia estetyczna,
- protetyka,