

Nie dla każdego

Profesjonalne zabiegi wybielenia przeznaczone są dla osób powyżej 16. roku życia, u których proces rozwoju kości został już zakończony. Nie korzystaj z nich jednak, jeśli:

• masz stany zapalne w jamie ustnej, chore dziąsła

- masz nieszczelne plombę lub ubytki, które nie są zabezpieczone opatrunkiem
- jesteś uczulona na substancje zawarte w żelu wybielającym
- jesteś w ciąży lub karmisz dziecko piersią.
- chorujesz na epilepsję

posiłku wydziela się dużo kwasów, fermentują resztki pokarmowe, co źle wpływa na szkliwo. Powstają przebarwienia, a następnie zazwyczaj rozwija się próchnica.

Dokładne mycie może nieco rozjaśnić zęby, zwłaszcza gdy użyjesz pasty wybielającej. Jest bezpieczna dla szkliwa pod warunkiem, że ma niski współczynnik ścierności, czyli niewielką zawartość środków trących. Zwykle zawiera krzemionkę i substancje wybielające (np. sodę). Nie spodziewaj się jednak rewelacyjnych efektów. Rozjaśnia zęby o 1–2 tony, podczas gdy profesjonalne zabiegi w gabinetach stomatologicznych o 5–14 tonów. Ale być może w twoim przypadku są one zbędne i dobra pasta (poradź się swojego dentysty, jaką wybrać) i dokładne mycie wystarczy, by zęby odzyskały nieskazitelną biel.

Piaskowanie i polerowanie

To najprostsze zabiegi u dentysty, które mogą rozjaśnić zęby. Zwykle poprzedzają je zdjęcie kamienia, który sprzyja rozwojowi próchnicy i chorób przyzębia. Dopiero potem przychodzi czas na piaskowanie za pomocą drobnociętkowego proszku (węglan sodu). Wydmuchiwany wraz z wodą pod wysokim ciśnieniem ze specjalnej dyszy ściiera osad ze szkliwa. Zabieg kończy się polerowaniem zębów delikatnymi gumeczkami. Jest bezbolesny. Usuwa większość przebarwień, ale naturalnego koloru uzębienia nie zmieni. Kosztuje około 200 złotych.

Tanie zabiegi w domu

Nie chodzi mi o czyszczenie zębów sodą, która rzeczywiście nieco wybiela, ani solą (tego nie rób, kryształki niszczą szkliwo), ale o preparaty wybielające do domowego użytku. W aptece możesz kupić np. paski pokryte niewielką ilością nadtlenu wodoru. Przyklejasz je 2 razy dziennie na pół godziny na zewnętrznej powierzchni przednich zębów. Wybielenie trwa dwa tygodnie. Możesz też zastosować preparat wybielający w postaci żelu lub lakiery. Nakłada się go na zęby pędzelkiem raz dziennie na 20 minut przez 14 dni. Każdy z tych produktów wybiela o 1–2 tony. Zabieg war-

to po pewnym czasie powtórzyć, by utrzymać uzyskany efekt. Koszt: około 60 zł. Cena produktów silniej wybielających, stosowanych pod kontrolą stomatologa, jest wyższa.

Wybielenie podczas snu

Zakładanie specjalnych nakładek z wybielającym żelem na noc to już profesjonalna metoda wybielenia. Ty śpisz, a zęby jaśnieją. Najpierw jednak dentysta wykonuje wycisk dolnej i górnej szczęki, potrzebny protetykowi do zrobienia miękkich nakładek z tworzywa sztucznego. Muszą idealnie odpowiadać kształtowi zębów, by do nich dobrze przylegać. Zabierasz je do domu wraz z żelem wybielającym, który zawiera nadtlenek mocznika lub nadtlenek karbamidu. Wypełniasz nim nakładki i zakładasz je na zęby przed snem przez 7–14 dni (zależy to od rodzaju zastosowanego preparatu). Niekiedy kuracja trwa dłużej. Gdy po jednym, dwóch dniach stosowania żelu wybielającego zęby staną się nadwrażliwe na zmiany temperatury, możesz na jedną noc zamiast niego zastosować żel z fluorem, który wzmacnia szkliwo.

Zabieg nie zmienia struktury i składu chemicznego zębów, a efekt rozjaśniania jest trwały. Zęby go utrzymać, możesz raz na rok założyć nakładki wypełnione niewielką ilością żelu. Koszt: 850–1200 zł.

Naświetlanie dla niecierpliwych

Jeśli brak ci cierpliwości i noszenie nakładek wydaje ci się wielce niewygodne, możesz zdecydować się na błyskawiczne wybielenie w gabinecie dentystycznym, trwające zaledwie 30–60 minut, a zatem znacznie krócej niż farbowanie włosów u fryzjera. Nocne wybielenie stopniowo rozjaśnia zęby, w tym zaś przypadku rezultat jest natychmiastowy. Patrząc potem w lustro z niedowierzaniem i mimowolnie się uśmiechasz, bo zęby stają się bielsze o 8–14 tonów (zależy to od naturalnej barwy szkliwa). Zabieg polega na nałożeniu na zęby żelu z nadtlenu wodoru o stężeniu 15–35 proc. i naświetlaniu ich specjalną lampą. Emituje ona zimne światło, które przyspiesza uwalnianie się aktywnego tlenu z preparatu, co skraca czas

wybielenia i zwiększa jego skuteczność. Przed zabiegiem lekarz pokrywa usta i dziąsła środkiem, który chroni błony śluzowe przed podrażnieniem. Koszt: co najmniej 1500–2000 złotych.

Biała dieta

Obowiązuje cię w przypadku błyskawicznego wybielenia zębów. Przez 2 godziny po zabiegu nie powinnaś jeść i pić niczego poza wodą mineralną. Aby utrwalić efekt wybielenia, przez kolejne dwa dni unikaj potraw i napojów barwiących zęby (np. buraczków, czerwonego barszczu, kawy), a także palenia papierosów. Szkliwo w tym czasie jest częściowo odwodnione, z łatwością więc wchłania barwniki. Przez dobę zrezygnuj z gorących i zimnych napojów, bo zęby mogą być nadwrażliwe na zmiany temperatury.

Martwy ząb to nie problem

Podczas wybielenia on także jaśnieje, ale jeśli był ciemniejszy od reszty uzębienia, różnica odcieni zostanie zachowana. Można poradzić sobie z tym problemem. Do wyboru masz trzy rozwiązania. Pierwsze to nałożenie na ząb korony, najlepiej porcelanowej. Jest droższa od kompozytowej, ale nie do odróżnienia od naturalnego zęba. Inne rozwiązanie to licówka, cienka nakładka z kompozytu lub porcelany, przyklejana do zewnętrznej powierzchni zęba. Wreszcie można go wybielić od wewnątrz. Środek rozjaśniający umieszcza się w jego wnętrzu (w komorze). W zależności od stopnia przebarwienia, zabieg powtarza się 2–5 razy. Koszt wybielenia martwego zęba wynosi około 350 złotych. ■

Konsultacja: lek. stom. Michał Pelc
Klinika Dentistica
Jolanta Dyjecińska
dyjecinska.j@naj.pl

Spytaj specjalistę



Julietta Kiworkowa
stomatolog

właścicielka kliniki
Villa Nova
Dental Clinic
w Warszawie

Jeśli chcesz mieć świetlisty uśmiech

Dokładnie mycie zębów jest ważne, ale jeszcze ważniejsze, czym to robimy. Najlepsza jest szczoteczka o średniej twardości włosia. Nie polecam czyszczenia nicią dentystryczną, ponieważ można łatwo uszkodzić sobie dziąsło. O wiele dokładniej oczyści się zęby irygatorem water pick. Co ważne, jest to zabieg całkiem bezpieczny. Jeśli chodzi o wybielenie, nie polecam pasków pokrytych warstwą nadtlenu wodoru. Efekt jest mało widoczny. Najlepiej robić to w gabinecie stomatologicznym. Zabieg powinno poprzedzać gruntowne leczenie, jeśli jest konieczne. Potem dopiero dobiera się kolor wypełnienia (także wymienia stare), dzięki czemu barwa zęba jest jednolita. Martwy ząb także da się wybielić. Wykonuje się w nim niewielki otwór od strony podniebienia i wypełnia stosownym preparatem. Po około 4 opatrunkach uzyskujemy oczekiwany efekt. W razie potrzeby, na ząb nakłada się także licówkę. Do zębów szczególnie wrażliwych stosujemy specjalne preparaty. Wybielenie jest zabiegiem zupełnie bezpiecznym, a efekt utrzymuje się przeciętnie kilka lat.

Sprzymierzeńcy białego uśmiechu



1. Szczoteczka elektryczna Oral-B Vitality usuwająca przebarwienia, ok. 79 zł.
2. Pasta wybielająca 3D White, bezpieczna dla szkliwa, ok. 7 zł.
3. Paski z żelem wybielającym Whitestrips Professional, używane pod kontrolą dentystry, ok. 150 zł.
4. Pasta wybielająca Advanced Whitening, ok. 7,50 zł.