

Jak uzyskać „hollywood smile”? Wiele osób decyduje się na licówki. Są one obecnie niezwykle popularne, ponieważ za ich pomocą można szybko uzyskać lepszy wygląd zębów, czasami wręcz spektakularny, co bardzo poprawia odbiór całej twarzy i podwyższa samoocenę. O tym jak wygląda proces zakładania tych bardzo cienkich nakładek na zęby i czy to metoda dobra dla każdego mów lek. stom. Agata Wojdalska z warszawskiej kliniki L'experta.

Licówki to bardzo cienkie nakładki (mają ok. 0,5 mm grubości), które po wcześniejszej odpowiedniej preparacji zębów, przyklejane są do ich zewnętrznej powierzchni. Za ich pomocą można poprawiać estetykę, czyli kolor, kształt i wielkość zębów. Z wiekiem nasze zęby mogą ulegać delikatnym uszkodzeniom – czasami pękają, ścierają się, czy odłamują. Ponadto mogą niekorzystnie zmieniać kolor np. ciemnieją (stają się sine lub brunatne) w wyniku leczenia kanałowego, czasami nie można ich wybielić. Nawet jeśli zęby nie uległy żadnym zniszczeniom, również ich naturalna barwa i kształt mogą niektórym osobom zwyczajnie nie odpowiadać. Zawsze mogą być bielsze lub bardziej proporcjonalne i symetryczne. Dzięki nim możliwe jest również wykonanie niewielkiej korekty ustawienia słoczonych, delikatnie wychylonych, przechylonych lub zrotowanych zębów, dzięki czemu czasami możliwe jest uniknięcie leczenia ortodontycznego. Stanowią również uzupełnienie terapii ortodontycznej, gdy po wyprostowaniu zębów, pozostaje tylko wykończyć efekt, poprawiając kształt lub kolor niektórych zębów. - *W taki interdyscyplinarny sposób, holistycznie patrząc na uśmiech pacjenta i wspólnie całościowo opiekując się jego uzębieniem, bardzo często pracujemy wraz z innymi specjalistami, co daje najlepsze efekty* – zaznacza lek. stom. Agata Wojdalska z warszawskiej kliniki L'experta.

### **Przeciwwskazania do licówek**

Licówki można stosować u Pacjentów w różnym wieku, choć istnieją również pewne przeciwwskazania do ich zakładania. Jest nim np. bruksizm, czyli zgrzytanie zębami i zaciskanie zębów. Gdy pacjent wykazuje tę parafunkcję, istnieje duże ryzyko, że będzie niszczył licówki. Trzeba również wiedzieć, że porcelana, czyli jeden z materiałów, z których mogą być wykonane licówki, jest bardzo twarda i u bruksisty może powodować również mocne ścieranie przeciwstawnych zębów.

- *Tego typu nakładek nie wykonuje się również na bardzo zniszczonych zębach oraz tych, które posiadają rozległe wypełnienia. Przeciwwskazaniem jest również zła higiena jamy ustnej, która nie pozwoli na utrzymanie efektu estetycznego, jaki dają licówki. Szczególnie w przypadku osób posiadających prace kompozytowe, które są bardziej podatne na odkładanie się płytki nazębnej niż porcelanowe. W takiej sytuacji uzupełnienia nie będą trwałe* – tłumaczy specjalistka.

### **Licówki porcelanowe czy kompozytowe?**

Licówki zazwyczaj się kojarzą z porcelaną, ale mogą być wykonane również z kompozytu. Wyboru odpowiedniego materiału dokonuje lekarz, dostosowując go indywidualnie do przypadku, czyli warunków zgryzowych pacjenta.

- *Licówki porcelanowe są twardsze, co oznacza, że jednocześnie mniej elastyczne niż te wykonane z kompozytu. Naprawa licówki kompozytowej jest łatwiejsza, natomiast uszkodzoną licówkę porcelanową należy całkowicie wymienić. Przewaga porcelany nad kompozytem polega na jej nienagannej estetyce. Licówki kompozytowe wymagają regularnych wizyt kontrolnych, odświeżania i polerowania* – wyjaśnia stomatolog z kliniki L'experta.

### **Indywidualne podejście**

Aby efekt estetyczny był jak najbardziej satysfakcjonujący, licówki są zawsze projektowane bardzo indywidualnie do uśmiechu pacjenta. W trakcie wizyty diagnostycznej lekarz przeprowadza dokładny wywiad oraz badanie kliniczne a także zbiera dokumentację fotograficzną. Na tej podstawie ustala i proponuje plan leczenia. Określa w nim, na których zębach powinny zostać naklejone nakładki, ustala również stopień preparacji zębów.

I tak np. w zależności od potrzeb licówki mogą obejmować tylko pojedyncze zęby, gdy pacjent ma zastrzeżenia do ich wyglądu. Jeśli chcemy poprawić za pomocą tej metody przednie zęby, zwłaszcza

jedyńki, czasami trzeba rozpatrywać ich symetryczną odbudowę po obu stronach łuku, tak aby nie różniły się kolorem i ostateczny efekt był satysfakcjonujący. Oczywiście za pomocą licówek można wykonywać również metamorfozę całego uśmiechu, uwzględniając również zęby boczne.

Podobnie bardzo indywidualnie dobierane są kolor i kształt licówek. Stomatolog wraz z technikiem dbają o to, aby efekt ostateczny był jak najbardziej estetyczny i pasował do uśmiechu oraz całej twarzy pacjenta. Istnieją obecnie pewne kanony w doborze wielkości zębów i ich proporcji względem siebie, a także barwy. Naturalnie wyglądające zęby powinny być jasne, ale o odpowiednio wyważonej tonacji oraz odpowiednim ustawieniu – brzegi sieczne jedynek na wysokości brzegów siecznych kłów, dwójki delikatnie krótsze. Gdy licówka ma być naklejona na pojedyncze sztuki jej kolor musi idealnie współgrać z resztą uzębienia. Trzeba również pamiętać, że nakładek nie da się później rozjaśnić, jeśli więc pacjent marzy o bielszych zębach, zalecane jest mu je najpierw wybielić, a następnie do całości dobrać kolor licówki. Aby uzyskać dobry efekt, parce należy dostosować do konkretnego pacjenta. Podstawą tego jest dobra konsultacja, diagnostyka i plan terapii licówkami.

### **Jak wygląda proces zakładania licówek**

Jak mówi lek. stom. Agata Wojdalska proces zakładania licówek jest kilkuetapowy. - *Podstawą są dokładny wywiad, badanie kliniczne, dokumentacja fotograficzna, plan leczenia. Plan obejmuje nie tylko zęby, na których powinny być wykonane licówki, ale również sposób ich preparacji. Np. przy zębach, których kolor znacząco się odróżnia, licówki powinny być nieco grubsze, a szlifowanie większe, tak aby licówka nie była bardzo przezierna i skutecznie przykryła ciemną barwę zęba. Jeśli zęby wymagają jedynie kosmetyki, zwykle preparacja wykonywana jest płytko. Podczas kolejnych wizyt pacjent ma pobierany wycisk orientacyjny, który służy do wykonania czynności pośrednich, tj. wizualizacji efektu ostatecznego oraz przygotowania licówek tymczasowych. Najważniejszą procedurą jest szlif pod licówkę. Na tej wizycie zakładane są również licówki tymczasowe, które zabezpieczają zęby do kolejnego etapu zakładania prac docelowych. Następnie technik przygotowuje licówki. Ich kształt, rozmiar i kolor są bardzo indywidualnie dobierane i dopasowywane do reszty uzębienia. Przedostatnią procedurą jest przymiarka prac ostatecznych. Po zaakceptowaniu efektu przez pacjenta lekarz licówki są cementowane na stałe. Po zacementowaniu pacjent otrzymuje zalecenia dot. higieny jamy ustnej oraz postępowania w przypadku posiadania licówek.* -

Zwykle efekty takiej metamorfozy robią niesamowite wrażenie. Mimo, że pielęgnacja licówek niewiele różni się od podstawowych zasad higieny jamy ustnej, to należy się do nich stosować z dużym zaangażowaniem. Wówczas efekt estetyczny będzie zachowany, a licówki będą służyć przez długie lata.

---

Lek. stom. Agata Wojdalska - lekarz stomatolog z warszawskiej kliniki L'experta ([www.lexperta.pl](http://www.lexperta.pl)).  
Specjalizuje się w stomatologii zachowawczej i estetycznej.