

Piękny uśmiech to ozdoba całej twarzy. Dlatego chcąc naprawdę zadbać o urodę, nikt nie powinien zapominać również o zębach! Liczy się nie tylko ich zdrowie, ale także równe ustawienie, odpowiedni kształt oraz wspaniały, jasny kolor. Niestety, nie każdy ma naturalnie białe zęby. Zdarza się, że z czasem przyjmują one ciemniejszą barwę. Nowoczesna stomatologia oraz producenci środków do higienizacji jamy ustnej nie pozostawiają tego problemu bez odpowiedzi. Na rynku dostępnych jest obecnie wiele różnych metod wybielania zębów. Jak działają i które z nich są najlepsze, mówi o tym lek. stom. MSc in Orthodontics Kamila Wasiluk – ortodontka i współwłaścicielka warszawskiej kliniki L'experta, autorka książki „Zdrowe zęby. Opowieść o pięknym uśmiechu” oraz bloga Mama Ortodonta.

Naturalnie ciemniejsze zęby to... zdrowsze zęby

Globalizacja, postęp cywilizacyjny, powszechność telewizji, a od niedawna również Internetu w połączeniu z popularyzacją kultu piękna, doprowadziły do wypromowania wizerunku białych zębów, jako jednego z wyznaczników dobrego wyglądu. Dziś trudno już wyobrazić sobie, aby piękny uśmiech i nienagannie wypielęgnowana twarz nie były zdobione przez garnitur jasnych zębów. W związku z powstaniem zapotrzebowania na zabiegi wybielające, przemysł stomatologiczny gwałtownie rozwinął tę dziedzinę, wprowadzając szereg preparatów i metod.

Zanim do nich przejdziemy, warto zaznaczyć, że osoby o naturalnie ciemniejszych zębach paradoksalnie powinny być szczęśliwe. Wynika to z faktu, że z medycznego punktu widzenia ich zęby są mocniejsze, a przez to bardziej odporne na próchnicę i złamania, niż te o wrodzonej jaśniejszej barwie – tłumaczy lek. stom. MSc in Orthodontics Kamila Wasiluk. Jak to możliwe? Kolor zęba w dużej mierze zależy od naturalnego odcienia zębiny, która znajduje się pod cienką warstwą szkliwa, oraz od koloru samego szkliwa. W różnych badaniach wykazano, że strukturalnie kolor kości, którą jest również zębina, świadczy o stopniu jej mineralizacji. U osób z zębami o żółtawym kolorze jej mineralizacja jest większa, a dzięki temu kość bardziej twarda, co w efekcie prowadzi do lepszej jakości zęba.

Dlaczego zęby żółkną?

Nic jednak nie zmienia tego, że świat oszalał na punkcie śnieżnobiałego uśmiechu, a ludzie pragną rozjaśniać swoje mocne, ale lekko brunatne zęby oraz ograniczać ich ciemnienie. No właśnie, bo trzeba wiedzieć też o tym, że zęby z czasem stają się ciemniejsze. Naturalny, wrodzony kolor kości to tylko jeden z aspektów wpływających na ich kolor. Drugim jest ich żółknięcie następujące pod wpływem różnych czynników w trakcie całego naszego życia. Można je podzielić na zewnętrzne i działające od wewnątrz organizmu.

Najbardziej podstawowym czynnikiem egzogennym jest spożywanie barwiących pokarmów takich jak kawa, herbata, czerwone wino, borówki, czarna porzeczka czy np. kurkuma. Ich barwniki wnikają w złogi nazębne, powodując ich ciemnienie. Również palenie tytoniu powoduje, że substancje smoliste osadzają się na zębach, drastycznie zmieniając ich barwę. Tego typu proces ciemnienia zębów związany jest z codziennym odkładaniem się na nich płytki nazębnej. To zbiór bakterii bytujących w jamie ustnej, które uszkadzają szkliwo. Niewłaściwie lub za rzadko oczyszczana osadza się na zębach i szybko zmienia w trudny do usunięcia kamień nazębny. Tego typu osady nie tylko uszkadzają zęby, ale również nieestetycznie wyglądają i powodują, że zęby stają się ciemniejsze. Barwniki z pożywienia czy papierosów są wchłaniane przez osad i pogarszają jego kolor. Przebarwione złogi nazębne mogą przybierać kolor żółty, zielony, pomarańczowy, brązowy lub czarny.

Plamy na zębach powstają także w wyniku działania różnych czynników od środka organizmu na strukturę zęba. Tak może oddziaływać np. stosowanie różnego typu lekoterapii. Zęby ciemnieją także na skutek chorób (np. żółtaczkę hemolitycznej noworodków, choroby tarczycy czy hemofilii). Niekorzystnie działa również przedawkowanie fluoru. Należy wiedzieć także, że zmiana koloru związana jest z procesem starzenia. Niestety, wraz z wiekiem w naturalnym procesie fizjologicznym zęby po prostu żółkną – tłumaczy ortodontka z kliniki L'experta.

Zanim zaczniesz wybielać

Jak widać, przyczyn niesatysfakcjonującej barwy zębów może być wiele. Jeśli więc chcemy ją zmienić i mamy zamiar podejść do tego naprawdę profesjonalnie, najwłaściwiej udać się do gabinetu stomatologicznego. Lekarz w pierwszym kroku oceni stan zębów i zdiagnozuje podłoże ich ciemnego

odcienia. To bardzo ważne, ponieważ metod wybielania i rozjaśniania zębów jest na rynku mnóstwo. Niektóre z nich pozwalają przywrócić pierwotny kolor, utracony przez konsumpcję barwiących produktów. Inne umożliwiają wybielenie naturalnej barwy szkliwa. Pacjentowi trudno samemu dokonać trafnej analizy i zdecydować się na właściwy sposób wybielania.

Nawet jeśli chcemy ten proces wykonywać w warunkach domowych, należy najpierw dobrze dobrać metodę do podłoża problemu, a potem stosować ją tak, aby w bezpieczny sposób rozjaśniła zęby bez szkody dla ich zdrowia. *Trzeba bowiem wiedzieć, że nawet metody przeznaczone do stosowania domowego, niewłaściwie wykorzystywane, mogą w różny sposób uszkadzać zęby, powodować ich nadwrażliwość lub wpływać podrażniająco na stan śluzówki i dziąseł. Dlatego polecam przeprowadzać proces wybielania lub rozjaśniania zębów zawsze pod okiem stomatologa – tłumaczy ortodontka Kamila Wasiluk.*

Metody rozjaśniania i wybielania zębów

Obecnie dostępna jest cała gama metod rozjaśniających i wybielających zęby. Znajdziemy wśród nich zarówno te przeznaczone do samodzielnego stosowania w domu, jak i zarezerwowane do profesjonalnego wykonywania w gabinecie stomatologicznym. Warto podzielić te metody na rozjaśniające, czyli pozwalające przywrócić dawny, utracony kolor zębów, a także na wybielające, czyli zmieniające naturalną barwę kości na jaśniejszą.

Najbardziej podstawowym sposobem poprawy odcienia uzębienia, który z pewnością usatysfakcjonuje wiele osób, jest udanie się do gabinetu stomatologicznego na profesjonalną higienizację. *Usunięcie zalegających osadów, czyli płytki i kamienia nazębnego poprzez skalling i piaskowanie, sprawia, że zęby stają się jaśniejsze i odkrywają swoją naturalną barwę – opisuje lek. stom. Kamila Wasiluk. Zabieg trwa kilkadziesiąt minut, wykonywany jest przez doświadczoną higienistkę i jest bezbolesny. Polega na wykorzystaniu specjalnych urządzeń np. skallera ultradźwiękowego, jaki mamy w naszej klinice, pod wpływem którego następuje pękanie kamienia, a przez to możliwe jest jego łatwiejsze usuwanie. Następnie wykorzystywana jest piaskarka wyrzucająca odpowiedni proszek krzemionki pod ciśnieniem, co powoduje mechaniczne oczyszczanie powierzchni zębów z osadu. Na koniec wykonuje się polerowanie, które wyrównuje i zabezpiecza szkliwo. Taki proces nie tylko znacząco poprawia estetykę zębów, ale jest też ważnym elementem profilaktyki ich zdrowia. Każdy powinien go wykonywać regularnie raz na pół roku.*

Oczywiście, można również starać się usuwać zalegające na zębach osady, zabarwione dodatkowo spożywanymi pokarmami, za pomocą środków przeznaczonych do użytku domowego. Półki w drogeriach uginają się od preparatów rozjaśniających (whitening), działających abrazyjnie. Znajdują się wśród nich pasty ściernie, nici międzyzębowe czy gumy do żucia, a nawet specjalne szczoteczki. Nie wybielą one zębów, a będą jedynie pomagały w przywracaniu ich pierwotnego odcienia i na pewno nie zrobią tego tak dobrze jak profesjonalny zabieg w gabinecie.

Warto jednak profilaktycznie odpowiednio wykorzystywać również te metody, do wspomagania codziennej domowej higienizacji w postaci szczotkowania zębów i używania nici dentystycznej. *Należy przy tym pamiętać, że zbyt mocne działanie ścierające również może uszkadzać szkliwo. Warto więc poprosić o poradę stomatologa o to, jak właściwie je stosować. Na pasty o podwyższonej ścierności powinny uważać przede wszystkim osoby cierpiące na nadwrażliwość. Mogą bowiem potęgować dolegliwości bólowe – mówi ortodontka kliniki L'experta.*

Jeśli mimo doskonałego usunięcia osadów, naturalna barwa zębów nadal będzie niesatysfakcjonująca, można sięgnąć po inne metody, realnie wybielające zęby, a więc wpływające na rozjaśnianie koloru szkliwa i zębiny. Te również dzielimy na możliwe do zastosowania samodzielnie w warunkach domowych oraz profesjonalne, stosowane w gabinecie dentystycznym. W zabiegach tych wykorzystywany jest nadtlenek karbamidu (mocznik) lub nadtlenek wodoru w różnych stężeniach, uzależnionych od tego, czy preparat ma być stosowany przez profesjonalistę, czy też bezpośrednio przez pacjenta. Są to bowiem aktywne związki, które działają agresywnie, dlatego w produktach do użytku domowego mogą być zamieszczane jedynie w małych stężeniach.

We własnym zakresie można stosować środki wybielające, takie jak: żele, ale również paski wybielające czy lakiery do nakładania pędzelkiem. W związku z tym, że działają łagodniej, proces

wybielania nimi jest dłuższy. Należy podkreślić, że dla efektu końcowego stosowanie tego typu metod, niezwykle ważna jest samodyscyplina pacjenta. Nakładanie preparatów nie jest tak precyzyjne jak w gabinecie, więc efekty mogą być słabsze i nierównomierne. Mogą również powodować skutki uboczne, takie jak np. drażnienie śluzówek. W przypadku stosowania silikonowych nakładek, mogą pojawić się również dolegliwości w postaci ucisku dziąsła lub ze strony stawu skroniowo-żuchwowego. Poza tym należy wiedzieć, że istnieje granica wybielania zębów. Po jej osiągnięciu nadtlenek wodoru przestaje odbarwiać chromatofory, zaczyna natomiast działać destrukcyjnie na szkliwo, osłabiając tym samym zęby. Nie należy także przedłużać procesu wybielania z innego powodu. Może ono powodować bowiem nadmierne rozjaśnienie uzębienia, wręcz doprowadzić do zwiększenia przezroczystości szkliwa, powodując w efekcie wrażenie ściemnienia zębów w związku z przepuszczaniem większej ilości promieniowania świetlnego. Z powyższych powodów wykonując domowe wybielanie, koniecznie należy stosować się do zaleceń producentów lub tak jak już zostało wspomniane, wykonywać taki proces pod okiem stomatologa. Wówczas tego typu preparaty mogą stanowić bezpieczną, skuteczną i tańszą alternatywę dla profesjonalnego wybielania.

Z kolei w gabinecie stomatologicznym, pod nadzorem lekarza, do wybielania zębów wykorzystywane są te same środki, tylko w o wiele większych stężeniach (ok. 35 proc)., przez co zabiegi przynoszą zdecydowanie szybsze i mocniejsze efekty. W tym przypadku najczęściej wykorzystywaną jest metoda jednowizytowa. Przystępując do wybielania gabinetowego, zęby powinny być wyleczone, a dziąsła zdrowe. Stomatolog przed rozpoczęciem zabiegu usuwa osad i kamień nazębny oraz odpowiednio zabezpiecza dziąsła i szyjki zębowe. Następnie nakłada na szkliwo silny środek wybielający, który w kolejnym kroku może być aktywowany lampą ksenonową lub światłem lasera (w L'expencie wykorzystujemy do tego celu laser diodowy). Zabieg z użyciem lampy trwa od około półtorej do dwóch godzin, natomiast z zastosowaniem lasera około godziny. Dla dobrych efektów i w zależności od predyspozycji pacjenta, procedurę powinno powtórzyć się dwa lub trzy razy. Po zabiegu wybielone zęby są bardzo podatne na wchłanianie barwików, dlatego przez kilka pierwszych dni należy unikać pokarmów, które mogłyby je przebarwić. Metodą laserową jesteśmy w stanie uzyskać kolor jaśniejszy nawet o kilka odcieni, choć efekty wybielania są zależne w dużym stopniu od indywidualnych predyspozycji pacjenta.

Metodą pośrednią jest wybielanie zębów nakładkowo w gabinecie. Polega ona na wykonaniu indywidualnie dostosowanej do warunków zgryzowych pacjenta nakładki, na którą później jest наносzony preparat wybielający. Nakładkę wykonuje technik w laboratorium protetycznym na podstawie indywidualnego wycisku uzębienia pacjenta. W przeciwieństwie do domowego wybielania nakładkowego, taka szyna pozwala bardzo precyzyjnie nakładać środek wybielający. Poza tym jest mniejsze ryzyko jego wyciekania i podrażniania dziąseł. Lekarz zakłada nakładkę pacjentowi wraz z preparatem wybielającym na 20-60 minut i kontroluje stopień wybielenia zębów.

Zabieg ten może być wykonany jednorazowo w gabinecie lub stanowić pierwszy z serii. *Można również zastosować tak zwaną metodę kombinowaną polegającą na kontynuacji zabiegów wybielania przez pacjenta w domu przy użyciu materiału już o niższym stężeniu – tłumaczy specjalistka. W przypadku stosowania metody kombinowanej lekarz instruuje pacjenta, co do sposobu zakładania nakładki, aplikacji środka wybielającego oraz czasu, częstotliwości i ilości powtórzeń zabiegu. W zależności od pożądanego poziomu jasności zębów kuracja wymaga z reguły od trzech do dziesięciu aplikacji. Do zalet metody nakładkowej należy dość dobry efekt wybielenia. Wady to uciążliwość noszenia nakładek, możliwość podrażnienia tkanek miękkich, długotrwałość metody, możliwość stosowania środka wybielającego w ciągu dnia dłużej niż zalecenia lekarza i wysoki koszt zabiegu.*

O czym jeszcze warto wiedzieć

Zanim przystąpimy do procesu wybielania, należy odpowiedzieć sobie na pytanie, jaki efekt chcemy uzyskać. Obecnie w modzie są zęby o zdrowym, jasnym kolorze, jednak niekoniecznie w stu procentach śnieżnobiałe. Wybielanie wciąż jest najczęściej wybieranym zabiegiem, jeśli chodzi o estetykę uzębienia. Są jednak pewne kanony, które w ostatnich latach mocno się zmieniły. Kolor zębów, tak jak ich kształt, powinien być bowiem jak najbardziej naturalny, a do tego dopasowany do karnacji. Warto więc poddając się temu procesowi, oddać się w ręce profesjonalisty, lekarza stomatologii estetycznej, który nas przez niego najlepiej jak to możliwe przeprowadzi. Tak, abyśmy w efekcie mogli cieszyć się pięknymi, jasnymi, ale i pasującymi do reszty twarzy zębami.

Kamila Wasiluk - lekarz stomatolog, ortodonta (Master of Science in Orthodontics). Współwłaścicielka warszawskiej kliniki L'experta. Autorka książki „Zdrowe zęby. Opowieść o pięknym uśmiechu oraz bloga Mama Ortodonta www.mamaortodonta.pl.