**Poprawa estetyki zębów okiem ortodonty**

Wielu dorosłych spoglądając na swój zgryz patrzy przede wszystkim na jego estetykę. Nie podoba nam się to, co rzuca się w oczy, a więc krzywe ustawienie zębów i ich stłoczenie, a niestety nie zawsze zwracamy uwagę na prawidłową relację szczęki i żuchwy względem siebie. Czasami wada zgryzu nie jest tak widoczna, więc ją bagatelizujemy, chcąc przede wszystkim w prosty sposób poprawić urodę uśmiechu, ale jakie może mieć to konsekwencje? O tym pisze lek. stom. Kamila Wasiluk – lekarz ortodonta, współzałożycielka kliniki L’experta i autorka blogów Mama Ortodonta oraz Funky Orthodontics.

**Czy można poprawić zgryz u dorosłych innymi metodami niż leczenie ortodontyczne?**

Zacznijmy od tego, że wady zgryzu powstają nie tylko na poziomie samych zębów, ale bardzo często dotyczą także kości szczęki i żuchwy! Pacjenci zwykle myślą, że mając wadę zgryzu mają po prostu krzywe zęby. Tymczasem potrzeba bardzo dokładnej diagnozy, żeby określić stopień zaawansowania wady. Ortodonta w pierwszym kroku zawsze wykonuje szereg niezbędnych pomiarów i fotografii, robi zdjęcia rtg, pobiera wyciski, a następnie zebrany materiał skrupulatnie analizuje, aby określić, jaką wadę i stopień jej zaawansowania ma pacjent.

Jak mówi lek. stom. Kamila Wasiluk – lekarz ortodonta, współzałożycielka kliniki L’experta i autorka blogów Mama Ortodonta oraz Funky Orthodontics, jeśli jest to wada zgryzu wynikająca z samych nieprawidłowych ustawień zębowych jest ona łatwiejsza do wyleczenia. - *Występują wówczas głównie nierówne ustawienia zębów oraz delikatne stłoczenia i mamy do dyspozycji różnego rodzaju aparaty stałe oraz nakładki ortodontyczne, za pomocą których, ortodonta niweluje te nieprawidłowości. Jeśli natomiast jest to wada zgryzu o podłożu nie tylko nieprawidłowych przesunięć zębowych, ale także kostnych, wówczas leczenie u dorosłych jest bardziej skomplikowane i może okazać się, że będzie musiało być kompromisowe, ponieważ w takim przypadku nie wyleczymy w pełni wady za pomocą aparatów. Jeśli występuje dysproporcja w rozwoju kości, czyli np. za duża szczęka w stosunku do żuchwy, albo zwężona szczęka, nie rozwiążemy tego problemu u pacjenta po zakończonym etapie wzrostu samym leczeniem ortodontycznym. Są oczywiście pośrednie rozwiązania jak na przykład konieczność leczenia ekstrakcyjnego, czyli usunięcia zęba lub kilku zębów, aby jedynie zakamuflować wadę szkieletową i dopasować zgryz. W pełni skutecznym rozwiązaniem w takich poważnych przypadkach jest tyko zabieg operacyjny szczęki lub żuchw*y – wyjaśnia specjalistka.

Aby zaproponować pacjentowi możliwe metody leczenia, należy więc w pierwszym kroku zdiagnozować jego wadę zgryzu. Nie każdą bowiem leczy się w ten sam sposób!

Leczenie ortodontyczne nie skupia się jedynie na tym, czy zęby są krzywe (to często jedynie objaw i wierzchołek góry lodowej, jaką jest wada zgryzu). W leczeniu ortodontycznym patrzymy na pełną relację łuku górnego do dolnego, a także na ich relację do kości czaszki i całej twarzy. Za pomocą leczenia ortodontycznego modelowany jest nie tylko układ wyrostków zębodołowych, w których osadzone są zęby (czyli to jak one stoją w łuku – prosto, czy nie), ale ortodonta stara się wpływać na całość układu stomatognatycznego, dzięki czemu sprawia, że zgryz, czyli układ zębów szczęki do żuchwy jest poprawny, ale też że napięcie mięśniowe w czaszce i relacje kości szczęk stają się optymalne. Dzięki takiemu leczeniu nie tylko zęby są proste, ale również łuki zębowe stają się odpowiednio szerokie, zęby stoją w strefie neutralnej (siły, jakie w niej oddziałują na zęby, równoważą się, dzięki temu zęby nie zmieniają swojej pozycji), znikają napięcia mięśniowe, a wraz nimi bóle głowy, szyi itp.

- *Jeśli zrozumiemy, czym tak naprawdę jest wada zgryzu i na czym polega leczenie ortodontyczne oraz jeśli zdajemy sobie sprawę z tego, że leczenie ortodontyczne dorosłych po zakończonej fazie wzrostu jest utrudnione oraz, że taka terapia jest najczęściej leczeniem kompromisowym i głównie jest to leczenie kosmetyczne (choć często przynosi też korzyści zdrowotne), wówczas dopiero można pojąć co tak naprawdę jesteśmy w stanie zrobić. Jeśli mamy wadę operacyjną, której nie można wyleczyć wyłącznie samymi aparatami ortodontycznymi i pacjent nie chce się podjąć operacji ,a zależy mu na poprawie estetyki uśmiechu możemy zrezygnować z leczenia ortognatycznego i rozważyć poprawę estetyki zębów i wygląd uśmiechu. I rozumiem, że często na tym zależy pacjentom. Rozumiem również, że często pacjenci nie chcą nosić aparatu stałego i szukają alternatyw po prostu na wyprostowanie zębów* – mówi lek. stom. Kamila Wasiluk. Czy jednak jest to możliwe?

**Metody poprawy wyglądu zębów**

Aktualnie bardzo lubiane przez pacjentów są metody w małoinwazyjny sposób poprawiające wygląd zębów. Zaliczamy do nich popularny ostatnio bonding, który tak naprawdę istnieje w stomatologii już od dłuższego czasu i jest to po prostu odbudowy kompozytowe wykonywana w całości przez stomatologa, która pozwala zmienić kształt i kolor zębów, wypełnić uszczerbienia, a także zamaskować przebarwienia i to nawet podczas jednej wizyty. Poprawa wyglądu zębów może być wykonywana również za pomocą licówek pełnoceramicznych. One są przyklejane na wargową ich część, jednak sam materiał jest bardziej trwały i przypominający szkliwo naturalnego zęba. Dla wielu pacjentów efekt jest bardziej efektowny niż kompozyt. Proces tworzenia i zakładania licówek pełnoceramicznych różni się również od bondingu.

- *Za pomocą takich przykładowych rozwiązań można zamaskować drobne nieprawidłowości w ustawieniu zębów. Jeśli jednej ząb jest delikatnie skrzywiony, zrotowany można posłużyć się tego typu rozwiązaniami. U dorosłych czasami jest to nawet bardziej opłacalne niż zakładanie aparatu. Jeśli jednak stłoczenia zębowe są większe może to być niemożliwe do skorygowania tylko za pomocą takich metod. Wszystko zależy tak naprawdę od konkretnego przypadku* - wyjaśnia Mama Ortodonta.

**Leczenie zespołowe**

U dorosłych, którzy chcą poprawić wygląd zębów, a mają również problemy ortodontyczne kluczowe jest leczenie zespołowe na linii ortodonta-stomatolog estetyczny lub protetyk.

Często pacjentom wydaje się, że zrobią licówki i ich zęby będą piękne. Tymczasem jak mówi lek. stom. Kamila Wasiluk sama odbudowa zębów może być niewystarczająca, gdy ich układ jest zły. -*Wówczas nieprawidłowy zgryz może powodować np. szybkie ponowne zniszczenia. W takiej sytuacji powinno się zacząć tak naprawdę od leczenia ortodontycznego. Wykonywanie odbudowy na nieprawidłowych warunkach sprawi, że nie będą one trwałe.*

*Co więcej, większość dorosłych pacjentów z wadami zgryzu ma problem ze ścieraniem się zębów, na skutek nieprawidłowej okluzji. Po leczeniu ortodontycznym wymagają oni zwykle w kolejnym etapie jej opracowania poprzez odbudowę zwarcia. Najlepiej sprawdza się wówczas właśnie leczenie zespołowe. Ortodonta oddaje pacjenta pod opiekę stomatologa estetycznego, który starcia zębowe i pęknięcia szkliwa opracowuje poprzez różnego rodzaju odbudowy. Dopracowanie zębów po leczeniu ortodontycznym jest wskazane nie tylko dla estetyki uśmiechu, ale i dla zrównoważenia zgryzu. Okluzja staje się wtedy prawidłowa, a zęby mają równomierne, prawidłowe kontakty po obu stronach łuku* – wyjaśnia ortodontka kliniki L’experta.

Bywają również takie sytuacje, że pacjent chce poprawić jedynie estetykę zębów i przychodzi od razu do stomatologa, który po analizie zgryzu widzi, że założenie aparatu miałoby większy sens niż nadmierne szlifowanie zębów po korony albo licówki. Szkoda wówczas w tak inwazyjny sposób odbudowywać zęby, które są zdrowe i mają ładną anatomię. Jeśli pacjent jest młody i ma ładne zdrowe zęby warto postawić na leczenie ortodontyczne. Istnieją też odwrotne sytuacje, gdy pacjent chce zakładać aparat tymczasem zgryz jest prawidłowy, są jedynie drobne rotacje pojedynczych zębów, które przebarwione lub z wypełnieniami można np. zamaskować licówkami.

Ważne jest więc uświadomienie pacjenta i wspólny dialog między specjalistami tak naprawdę już na samym początku leczenia. Istotne jest to, żeby pacjent był poinformowany na czym polega jego problem i jakie są dostępne rozwiązania, i aby podjął decyzję w oparciu pełen ogląd swojej sytuacji. Dlatego też analiza przez różnych specjalistów, wspólny plan i rozmowa są bardzo ważne! W naszej klinice L’experta mamy to szczęście, że wspólnie z innymi stomatologami, ortodontami i implantologiami od razu wspólnie, holistycznie konsultujemy pacjenta i nie musi on między nami pośredniczyć. Jeśli jednak trafia się do gabinetu, gdzie nie ma np. ortodonty, radzę równolegle skonsultować się także u takiego specjalisty.

**Aparat, a bonding - przed czy po?**

Kolejność przeprowadzanych etapów w holistycznej terapii poprawy zgryzu i estetyki zębów jest bardzo indywidualna. Czasami bardziej wskazane jest wykonanie odbudowy zębów przed założeniem aparatu, a czasami po nim. Wykonywanie koron porcelanowych czy licówek zalecane jest zwykle po zdjęciu aparatu. Gdy zachodzi potrzeba założenia korony przed leczeniem ortodontycznym, wówczas zakłada się tymczasową pracę kompozytową lub akrylową, do której mocowany jest zamek aparatu stałego. Natomiast, gdy leczenie ortodontyczne jest już zakończone, wówczas zakładane są docelowe licówki lub korony porcelanowe.

W przypadku zakładania implantów zębowych kolejność przeprowadzanych etapów leczenia również bywa różna. Czasami implant wszczepiony przed leczeniem ortodontycznym może być potrzebny, jako zakotwienie i stanowi istotny element samej terapii zgryzu. Występują jednak również często sytuacje, gdy dorośli pacjenci mający braki zębowe chcą je uzupełnić, ale nie mają miejsca na implanty. Wówczas wymagane jest w pierwszej kolejności wykonanie leczenia ortodontycznego, w trakcie którego zęby są odpowiednio rozsuwane i ortodonta odtwarza miejsce na implant. Ortodonta przed założeniem aparatu powinien wiedzieć, jakich efektów oczekuje również stomatolog, tak aby mógł dobrze przeprowadzić swoją pracę. Nie powinno tu być miejsca na przypadkowość, ponieważ wszystko można zaplanować co do milimetra. Stomatolog określa jak chce odbudować braki i jakie warunki są mu potrzebne, a ortodonta doprowadza do ich uzyskania i przywrócenia prawidłowego zgryzu. Wspólnie natomiast dbają o właściwą okluzję

Leczenie ortodontyczne, jeśli są ku niemu wskazania warto przeprowadzić w każdym wieku, również w dorosłości, a nawet w wieku senioralnym. Nawet, gdy oczekujemy tylko poprawy estetyki uśmiechu najlepszym rozwiązaniem jest zawsze skonsultowanie się ze specjalistą. Wskazane jest zasięgniecie opinii nie tylko stomatologa, ale i ortodonty, którzy wspólnie dobiorą najbardziej wskazaną terapię poprawiającą wygląd zębów. Na koniec pragnę przestrzec, że nie warto „chodzić drogami na skróty”, ponieważ mogą one przysporzyć więcej szkody niż pożytku. Radzę m.in. uważać na reklamowane systemy do prostowania zębów samemu w warunkach domowych. Jeżeli taka „terapia” odbywa się bez nadzoru ortodonty zwykle kończy się licznymi powikłaniami. Aparaty nakładkowe są dobre, pod warunkiem, że leczenie odbywa się w całości wraz z ortodontą prowadzącym, do którego pacjent przychodzi regularnie na wizyty kontrolne.