

WYBIEL SOBIE ZĘBY

Marzy ci się hollywoodzki, śnieżnobiały uśmiech? Możesz go mieć nawet za godzinę. Podpowiemy ci, jakie metody wybielania są skuteczne i bezpieczne oraz dają trwały efekt.

TEKST Zuzanna Marczak

Białe zęby to dzisiaj nie luksus, lecz konieczność. Niestety, większość dorosłych ma zęby żółtawe, szarawe, z przebarwieniami od kawy, wina, papierosów. Zęby ciemnieją też brzydko po antybiotykach z grupy tetracyklin. Na szczęście można je wybielić szybko i skutecznie, w domu lub w gabinecie stomatologa. Nie eksperymentuj jednak z preparatami dostępnymi w internecie. Często są one sprzedawane nielegalnie, czyli niezgodnie z prawem polskim i unijnym. Zastosowanie takich preparatów może zniszczyć szkliwo, prowadzić do stanów zapalnych dziąseł, martwicy brodawek dziąsłowych, stanów zapalnych miążgi, nadwrażliwości zębów, a nawet do ich obumarcia! Lepiej więc nie ryzykuj, tylko porozmawiaj ze stomatologiem, a potem wprowadź w życie swój plan wybielania. Jaką strategię możesz zastosować?

CZY TO ZAWSZE DOBRY POMYSŁ?

Skonsultuj się z dentystą, także przed domowym wybielaniem, jeśli podejrzewasz, że masz alergię na nadtlenki lub inne składniki preparatów wybielających (u alergików to bardziej prawdopodobne), jesteś w ciąży lub karmisz piersią, masz dużo plomb (one się nie wybiela), nosisz korony protetyczne, mosty lub implanty, przyjmujesz leki przeciw nadkwasocie żołądka (zmieniają zawartość kwasu w ślinie i zaburzają proces wybielania) albo masz cukrzycę.

PASTY, SZCZOTECZKI CZY... OLEJ KOKOSOWY?

Domowe sposoby wybielania zębów bywają bardzo pomysłowe. Od szorowania sodą oczyszczoną lub węglem, poprzez ssanie codziennie przynajmniej przez kwadrans oleju kokosowego (polecane przez samą Gwyneth Paltrow!). Wszystkie te metody, jeśli stosuje się je regularnie, mogą poprawić wygląd zębów – jednocześnie jednak podrażnić dziąsła i zniszczyć szkliwo. Znacznie bezpieczniejsze są specjalne pasty (zwłaszcza te dostępne w aptekach) oraz szczoteczki wybielające (np. z polerującymi mikrogumkami na włóknach). Płytkę nazębną pomagają też usuwać szczoteczki ultradźwiękowe z funkcją wybielania, np. MEGASONEX M8 (599 zł) czy EMAG Emmi-Dental Professional z końcówką do usuwania kamienia nazębnego (499 zł). Ich główną zaletą jest to, że nie ścierają szkliwa, pod warunkiem prawidłowego szczotkowania.

PASKI I NAKŁADKI

Szczoteczki i pasty poradzą sobie dobrze z płytką, która odkłada się od niedawna. Z kamieniem



LEK. DENT. NATALIA KOWALCZYK-ZUCHORA
MAESTRIA DIGITAL DENTAL AND FACE CLINIC

Powszechnie krąży opinia, że wybielanie może niszczyć zęby. Nic bardziej mylnego, jeśli całość zabiegu jest nadzorowana przez lekarza. Wybielanie jest całkowicie bezpieczne, co potwierdzają liczne badania naukowe wykonane na przestrzeni lat. Jeśli zabieg jest odpowiednio dobrany do warunków konkretnego pacjenta, nie ma możliwości naruszenia stanu zębów, a pacjent cieszy się z uzyskanych rezultatów i poprawy estetyki swoich zębów.

Getty Images

JAK UTRZYMAĆ BIEL?

- Myj zęby zawsze pastą z fluorem.
- Używaj nici dentystycznych, płynów do płukania zębów, rozważ też zakup irygatora (zwłaszcza jeśli masz trudności z czyszczeniem przestrzeni międzyzębowych).
- Kup elektryczną szczoteczkę do zębów.
- Po wypiciu kawy, czerwonego wina, soku owocowego lub zjedzeniu owoców jagodowych, buraków itp. weź gumę do żucia lub umyj zęby.
- Nigdy nie myj zębów od razu po zjedzeniu kwaśnych pokarmów lub owoców cytrusowych, gdyż zwiększa to rozpuszczanie szkliwa, lepiej wypłucz je wodą a szczoteczkę i pastę użyj dopiero po ok. 30 minutach.
- Drinki, colę i soki pij przez słomkę.



narastającym całym latami, trzeba iść do stomatologa. Należy tylko pamiętać, że nawet piaskowanie i scaling w gabinecie stomatologicznym poprawiają znacznie wygląd zębów przez usunięcie ciemnych osadów np. z kawy, herbaty, wina, papierosów itp., ale nie zmieniają barwy zębów i ich nie wybiela. Aby zęby stały się naprawdę białe, oczywiście trzeba usunąć kamień i osad oraz wyleczyć ubytki próchnicowe – i dopiero po tym zabiegu można zająć się wybielaniem. Najpopularniejsza metoda domowa to paski, naklejane na zęby codziennie, przez tydzień albo dwa. Efekt jest niezły, ale znacznie skuteczniejsze jest domowe wybielanie z pomocą stomatologa. Pobiera on wyciski, podobne do tych robionych np. do aparatu ortodontycznego i na ich podstawie przygotowuje nakładki, dostosowane do kształtu zębów i girlandy dziąsłowej pacjenta. Lekarz pokazuje, jak napełniać je żelem i zakładać, ustala też, jak długo trzeba je nosić. Czasami jest to godzina, czasami kilka godzin dziennie, zależnie od stężenia żelu i różnicy między odcieniem wyjściowym a tym, który pragnie się uzyskać. Koszt takiej kuracji to 700-900 zł. Zwykle trwa ona tydzień. Efekt jest trwały, utrzymuje się nawet kilka lat.

ZIMNE ŚWIATŁO, SZYBKI EFEKT

Jeżeli zależy ci na czasie, możesz wybielić zęby już podczas jednej wizyty u stomatologa. Niemal wszystkie gabinety oferują wybielanie specjalnymi preparatami, aktywowanymi za pomocą lamp emitujących światło, ciepło lub jedno i drugie. Najbezpieczniejszym rozwiązaniem są lampy emitujące światło niebieskie, czyli zimne, np. lampa Beyond Polus® Whitening Accelerator, coraz popularniejsza w polskich klinikach stomatologicznych. Świa-

tło jest w niej filtrowane przez 12 000 światłowodów oraz specjalny układ optyczny, co całkowicie eliminuje szkodliwe światło podczerwone i ultradźwiękowe. Pozwala ona wybielić zęby w 30-45 minut o 5-14 odcieni! Taki zabieg kosztuje zwykle 1100-1300 zł. Efekt utrzymuje się od kilku miesięcy do kilku lat.

A CO Z MARTWYM ZĘBEM?

Zęby leczone kanałowo lub martwe z innych przyczyn (np. po urazie) często z biegiem czasu ciemnieją i psują promienny uśmiech. Na szczęście je też można wybielić. Trzeba to robić w klinice stomatologicznej, niezależnie od wybielania reszty zębów. Ząb musi zostać ponownie otwarty, do wnętrza wprowadza się substancję wybielającą i zakłada opatrunek. Po kilku dniach dokłada się kolejną dawkę... I tak aż do osiągnięcia założonego efektu. Wtedy ząb zostaje znowu zaplombowany. █

Przetestuj system wybielający

Rapid white TOOTH WHITENING

Marzysz o śnieżnobiałym uśmiechu?

Teraz Twoje marzenie może się spełnić dzięki systemowi wybielającemu Rapid White, który powstał pod wpływem inspiracji metodami rozjaśniania zębów stosowanymi w profesjonalnych gabinetach stomatologicznych. Preparat jest wzbogacony o wybielającą pastę do zębów z opatentowaną aktywną formułą, która pozwala rozjaśnić zęby nawet o 4 odcienie w ciągu 7 dni. Z Rapid White możesz cieszyć się bardziej promiennym uśmiechem.

Przetestuj i napisz opinię!

Napisz, dlaczego to właśnie Ty powinnaś przetestować Rapid White. Na zgłoszenia czekamy od 6 do 18 czerwca br. pod adresem wybielanie@edipresse.pl. W zgłoszeniu nie zapomnij podać swojego imienia, nazwiska i adresu do korespondencji. Skontaktujemy się wyłącznie ze zwycięzcami.

Spośród zgłoszeń wybierzemy 15 najciekawszych, a ich autorom prześlemy system wybielający Rapid White.

Na testowanie będziecie mieć dwa tygodnie. Po tym czasie Waszym zadaniem będzie przesłanie nam opinii o Rapid White na adres wybielanie@edipresse.pl, które opublikujemy w nr 9 magazynu „Be Active”.

Czekamy na Twoje zgłoszenie!

Regulamin dostępny na stronie: regulaminy.edipresse.pl.



REKLAMA