



Úsmev

JE NÁŠ MEJKAP...

➔ Téma bielenia zubov už dávno nie je aktuálna len pre hollywoodske celebrity, ale pre všetkých, ktorým záleží na ich vzhľade a oslnivom úsmee. Rozlúčte sa so škvrnami, s povlakom a nepekným zafarbením, pôjde to ľahšie, ako ste si mysleli. Možností, ako zažiariť, je hneď viacero!

U profíka



MUDr. Valérie Michnová
stomatologička,
spolunajiteľka
dentálnej kliniky

Aký je rozdiel medzi profesionálnym a domácim bielením zubov?

– Rozdiel medzi ambulantným bielením a domácim je v tom, že

ambulantné bielenie je najúčinnšie chemické bielenie, ktoré zasahuje do hĺbky zuba a má najlepší efekt, domáce bielenie pomocou rôznych pást či gélov pomáha len povrchne – zvyšuje belší efekt zubov. Dnešné gély alebo zubné pasty, ktoré sú voľnopredajné na bielenie, už neobsahujú abrazívne častice, pre ktoré dochádzalo k nenávratnej strate zubnej skloviny, ale, naopak, obsahujú enzýmy, ktoré prenikajú do štruktúry skloviny, sú šetrné a odstraňujú zafarbenie.

Aké sú výhody ambulantného bielenia zubov v stomatologickej ambulancii?

– Bielenie zubov, nech vyzerá akokoľvek bezstarostne a jednoducho, patrí výhradne do rúk odborníka. Každé bielenie totiž

ovplyvňuje kondíciu zuba a zasahuje viac či menej do jeho štruktúry. Len ak sa vykonáva odbornou a šetrne, riziko je zanedbateľné. Profesionálne sa tak dajú bieliť dokonca aj citlivé zuby, ktoré sú dnes pomerne rozšíreným problémom. Citlivé zuby sa bieliť môžu, pokazené nie. Každý stomatológ najlepšie pozná svojho pacienta a rovnako aj stav jeho chrupu, na základe čoho mu

najlepšie odporučí šetrnú a účinnú metódu bielenia. Už po prvej konzultácii pacient vie, aký výsledok môže očakávať a ako dlho sa z neho bude tešiť. Každé zdravé bielenie sa teda začína v ordinácii.

**Čaj, káva, nikotín,
červené víno
– všetko lahodná
nápoje, ktoré
však farbja zuby.**



ČISTENIE JE ZÁKLAD

Moderné produkty na bielenie zubov zaručia viditeľný výsledok. Nezbúdajte však na alfu omegu starostlivosti o chrup, čistenie zubov.

1. Vyberajte si zubnú kefku s krátkou hlavou, ktorou dosiahnete aj na ťažšie dostupné miesta a môžete sa lepšie zamerať na jednotlivé zuby. Ideálna je kefka strednej až mäkkej tvrdosti. Vymeňte ju po dvoch až troch mesiacoch alebo ihneď po prekonaní choroby.

2. Použitie zubnej niť a medzizubnej kefky primeranej veľkosti by malo byť každodennou samozrejmosťou. Spôhlivo odstráni zvyšky jedla a zubný povlak v medzizubných priestoroch. Ak máte zuby tesne pri sebe, použite aspoň zubnú niť.

3. Zubnú kefku držte ako ceruzku. Častým zlovykom je držať kefku v zovretej pásti, čím vyvíjame na zuby príliš veľký tlak. Prichádza a tak k poškodeniu skloviny aj krčkov zubov.

4. Vždy si čistíte zuby minimálne päť minút krúživými pohybmi. Vyhnite sa vodorovným pohybom zo strany na stranu, tento spôsob nie je šetrný k zubným krčkom. Kečku priložte štetinami pod uhlom 45 stupňov na prechod zuba a ďasna a snažte sa robiť malé vibračné pohyby (krúžky), aby sa vlákna kefky dostali aj pod ďasno, čím sa zbavíte baktérií.

5. To, čo vyzerá ako trend dneška, má svoje opodstatnenie. Pravidelnou návštevou dentálnej hygieny predlžujeme životnosť svojich zubov a upevňujeme celkové zdravie. Okrem dôkladného vyčistenia zubov a ďasien vám dentálny hygienik odstráni zubný povlak, kameň a pigmenty a odporučí vám správne pomôcky dentálnej hygieny.

... spieva Beatka Dubasová v legendárnej pesničke. A my s ňou súhlasíme, pretože niet krajšej ženskej ozdoby než zúbky ako perličky. Či sa už rozhodnete pre profesionálne, alebo domáce bielenie zubov, dostupné metódy sú bezpečné a účinné.

Je pred bielením vhodné spraviť aj dentálnu hygienu?

– Dentálnu hygienu treba robiť pravidelne. Niekedy k belšiemu úsmevu dopomáha práve dentálna hygiena, pri ktorej sa profesionálne odstraňuje zubný kameň a farebná pigmentácia. To, či pacient môže absolvovať aj profesionálne bielenie a či je vhodné aj hneď po absolvovaní dentálnej hygieny, zväčša jeho ošetrojúci zubár.

Ako prebieha proces bielenia zubov v zubnej ambulancii?

– Farba zuba závisí od silnej skloviny – čím má pacient silnej-

šiu sklovinu, tým má belšie zuby. Čím je zub opotrebovanejší, tým viac presvítá farba dentínu, ktorá je žltá. Existujú dve formy ambulantného bielenia: Vonkajšie – pomocou bieliackej lampy Zoom, pri ktorom sa každých 15 minút nanáša gél na bielenie – peroxid a modré LED svetlo urýchľuje proces a efekt bielenia. Za necelú hodinu v zubárskom kresle dokážeme niekedy zosvetliť zdravé zuby až o neuveriteľných osem odtieňov. Po vybielení sa zuby naimpregnujú hydratačnými a vitamínovými prípravkami, ktoré znížia ich citlivosť. A posilnia sa vysokokonzentrovanými fluoridovými lakmi, ktoré zvýšia ich obranyschopnosť a znásobia účinky bezfarebnej diéty. Po

skončení bielenia sa s pacientom dohodneme, či je potrebné aj domáce dobielenie – ak áno, pacient dostane dlahy zhotovené na mieru a peroxid, ktorý si do dláh vkladá podľa presných pokynov zubára. Vnútorné bielenie sa robí pri bielení mŕtvych zubov, ktoré sa nemôžu bieleť vonkajším spôsobom. Pri mŕtvych zuboch by sme nedostali žiadny efekt. Peroxid sa teda vkladá priamo do zuba, aby sa zub vybielil zvnútra. Nie vždy sa to môže podariť, ale pri mojej viac ako 20-ročnej praxi som zatiaľ dosiahla 100-percentný efekt.

Sú metódy, od ktorých sa pri bielení zubov už upúšťa, respektíve čoho sa vyvarovať pri domácom použití?

– Kedysi si pacienti doma bielili zuby olejmi, ktoré však farbu zu-

ba nezmenili. Populárne bolo aj používanie sódy bikarbóny, ktorá stenčovala sklovinu. Pri ambulantnom bielení sa zase používal až 35-percentný peroxid, dnes sa používa len šesťpercentný a na domáce dobielenie našim pacientom dávame len troj- až štvorpercentný peroxid.

Môže aj profesionálne bielenie zubov poškodiť zubnú sklovinu? V akých časových intervaloch je bezpečné ho podstupovať?

– Nie, ak ho robí profesionál. V súčasnosti sa už nepoužívajú látky, ktoré by pri profesionálnom bielení mohli poškodiť zub. A každý zubár najlepšie pozná chrup svojho pacienta. Ambulantné bielenie zubov stačí podstupiť každé tri roky. ■

Doma a pre každú penáženku

Na citlivé zúbky

Sensitive Whitening, bieliaca zubná pasta na posilnenie a remineralizáciu zubnej skloviny s lozandúľou a minerálmi, biela perla, 5,99 €



Silikónová pre dokonalú hygienu

Sonická kefka na zuby ISSA 3 (11 000 pulzov za minútu) na kompletnú starostlivosť o zuby, jazyk a ďasna, FOREO, info o cene na webe



Medzizubný špecialista

Primo Plus, skúšobná súprava 5 medzizubných kefiek + držičiek na zistenie ideálnej veľkosti, Curaprox, 5,95 €



Skúste trik s rúžom

Vedeli ste, že vďaka modrým pigmentom v rúžoch a leskoch budú vaše zuby pôsobiť belšie? Prírodné „modré“ základ majú ružové a fialové rúže.



Rúž Ultra Creamy, Avon, 6,90 €

Belšie zuby už do minúty

Express, revolučné bieliace sérum s hubkovým aplikátorom na báze prírodných enzýmov, iWhite, 24,90 €

