

NR 03 MARZEC 2019

gentleman

magazine

4,99 zł
(W TYM 8% VAT)

MATEUSZ GESSLER

O sztuce gotowania,
pomagania i krytykowania...

Nr indeksu 342521 ISSN 1427-0420



9 771427 1042904 03

ZACHOWAĆ ZDROWY I PIĘKNY UŚMIECH

Nie od dziś wiadomo, że osoby z pięknym uśmiechem są bardziej pewne siebie, potrafią lepiej funkcjonować w społeczeństwie, a to przekłada się na ich sukces zawodowy i rodzinny. Aby osiągnąć idealną harmonię uśmiechu, potrzebne są zdrowe zęby. Tu często pojawia się problem, który wywołany jest złymi nawykami żywieniowymi, lub nieodpowiednim stosowaniem się do zasad higieny jamy ustnej. Żartobliwie pisząc: szczotka, pasta, kubek czystej wody wydawać by się mogły idealne i wystarczające do utrzymania zdrowia jamy ustnej. Jednak nie do końca tak jest. Zaczynaj od początku.



dr n. med. Szymon Frank
założyciel kliniki stomatologicznej
dr Frank

Sam wybór szczoteczki do zębów jest kluczowym czynnikiem. Najlepiej, gdyby pomógł nam w tym nasz lekarz stomatolog. Niejednokrotnie konsultując pacjentów odnośnie skomplikowanych zabiegów implantologicznych, zadaje im pytanie: Jakiej szczotki do zębów Pan/Pani używa?

Żeby nie zrobić sobie krzywdy

Złym doбором szczoteczki pacjenci często potrafią zrobić sobie krzywdę, np: używając zbyt twardych szczotek, doprowadzając do powstania recesji dziąsłowych, czyli obsuwania się dziąsła w stronę wierzchołka korzenia. Objawia się to dużą nadwrażliwością zębów, a także możliwym zanikiem tkanki kostnej wokół zębów i wystąpieniem chorób przyzębia.

Miękka szczotka jest dużo lepszym wyborem. Oczywiście czas i technika szczotkowania też mają ogromne znaczenie. Idealnie jest stosować technikę wymiatania, czyli każdy ząb szczotkować po kolei w kierunku od dziąsła do korony, jakby naciągając dziąsła na zęby. Starajmy się skupiać na pojedynczym zębie, nie próbujemy za jednym razem

umyć całego łuku, bo istnieje ryzyko, że zrobimy to mało dokładnie. Jeśli chcesz wiedzieć, czy dobrze myjesz zęby, obejrzyj swoją szczoteczkę. Nawet pod koniec użytkowania, włosie nie powinno być odkształcone (np. wygięte na zewnątrz).

Tradycyjna, elektryczna, czy soniczna?

Często pacjenci pytają o zastosowanie szczotek elektrycznych lub sonicznych. Jest to niejednokrotnie lepsze rozwiązanie, ale należy to skonsultować ze swoim stomatologiem. Przy bardzo słabym biotypie dziąsłowym (ciężkim dziąsłem) szczoteczka elektryczna nie będzie najlepszym wyborem. Dużo mniej agresywna wydaje się szczotka soniczna. Warto popracować nad techniką mycia zębów, a w razie potrzeby

Miękka szczotka jest dużo lepszym wyborem. Oczywiście czas i technika szczotkowania też mają ogromne znaczenie. Idealnie jest stosować technikę wymiatania, czyli każdy ząb szczotkować po kolei w kierunku od dziąsła do korony, jakby naciągając dziąsła na zęby. Starajmy się skupiać na pojedynczym zębie, nie próbujemy za jednym razem umyć całego łuku, bo istnieje ryzyko, że zrobimy to mało dokładnie.

poprosić o pomoc stomatologa. Kolejnym wyborem, przed którym stajemy, jest dobór odpowiedniej pasty do zębów. Tutaj także dużą rolę może odegrać lekarz stomatolog. Są pasty dla osób z nadwrażliwością, które w swoim składzie zawierają składniki tworzące warstwę ochronną i uszczelniającą ujścia kanalików zębiny (np. aminofluorek, hydroksyapatyt) i tym samym likwidujące przyczynę dolegliwości. Gdy dziąsła są zaczerwienione, krwawią podczas mycia zębów, trzeba szukać past z składnikami, które pomogą opanować stan zapalny. Są to przede wszystkim wyciągi i olejki ziołowe o działaniu przeciwbakteryjnym i odkażającym (np. z rumianku, tymianku, arniki). Cenny jest też dodatek substancji przyspieszających gojenie (np. alantoina) oraz ograniczających odkładanie się płytki nazębnej, która sprzyja chorobom przyzębia (chlorheksydyna). Dostępne są także pasty wybielające, których zadaniem jest usunięcie przebarwień z zębów i przywrócenie im naturalnego koloru. Zawierają one dwa rodzaje składników. Niektóre usuwają nagromadzone osady mechanicznie, czyli po prostu go ścierają (np. krzemionka, pirofosforany), inne rozjaśniają przebarwienia chemicznie (np. soda, nadtlenek wodoru).

Poza szczotkowaniem

Ważną czynnością, o której nie można zapominać, jest nitkowanie zębów,

a dokładnie ich powierzchnię międzyzębowych. Szczotka do zębów nie doczyści idealnie tych powierzchni, a niestety statystycznie tam najczęściej pojawiają się ubytki próchnicowe. Jaką nić wybrać, to kwestia bardzo indywidualna, a na rynku mamy wiele dostępnych wariantów. U większości osób sprawdzi się standardowa nylonowa nitka, która – stosowana codziennie – będzie tak samo skuteczna, jak inne rodzaje. Oprócz codziennych czynności należy także pamiętać o regularnych wizytach u stomatologa. Przeciwnie, jeżeli nic się nie dzieje i mamy zdrowe zęby, powinniśmy pokazać się w celu kontroli i ewentualnego zabiegu profesjonalnego oczyszczenia zębów z osadu i kamienia nazębnego raz na 6 miesięcy. Podczas takiej regularnej wizyty higienizacyjnej można wykryć ewentualny ubytek próchnicowy we wcześniejszej fazie, co w znacznym stopniu zmniejsza zakres późniejszego leczenia. Jeśli podczas przeglądu kontrolnego stanu uzębienia i jamy ustnej wykryte zostaną jakieś ubytki lub uszkodzenia, lekarz stomatolog ustali terminy kolejnych wizyt. Dbanie o właściwą higienę jamy ustnej to jedna z najważniejszych rzeczy dla zębów i dziąseł. Zdrowe zęby nie tylko pozwalają ci wyglądać i czuć się młodo, lecz także umożliwiają odpowiednie spożywanie pokarmów i mówienie. Dobry stan zdrowia jamy ustnej jest ważny dla twojego ogólnego samopoczucia.

Dr n. med. Szymon Frank lekarz stomatolog

Wieloletni asystent i wykładowca w Zakładzie Chirurgii Stomatologicznej Instytutu Stomatologicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Założyciel i właściciel Dr Frank Autorskiej Kliniki Stomatologicznej w Warszawie. Uczestnik licznych kursów i konferencji naukowych. Autor publikacji i doniesień zjazdowych z zakresu chirurgii stomatologicznej. Posiada Certyfikat Umiejętności w Dziedzinie Implantologii Stomatologicznej nadanego przez Kapitułę ds. Umiejętności Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Implantologii Stomatologicznej. W 2016 roku uzyskał stopień naukowy doktora nauk medycznych. Wykładowca na krajowych i międzynarodowych konferencjach naukowych. Członek Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Implantologii Stomatologicznej (OSIS), Europejskiego Towarzystwa Implantologii Stomatologicznej (EDI), Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego (PTS), Polskiego Towarzystwa Chirurgii Jamy Ustnej i Chirurgii Szczękowo-Twarzowej (PTCHUICHST)