

# Zdrowy i piękny uśmiech. Jak o niego dbać?

Rozmowa z dr n. med. Martą Kusa-Podkańską,  
stomatologiem Żagiel Med.



**Nieusuwany kamień nazębny przyczynia się do powstawania ubytków próchnicowych i powoduje pojawienie się stanu zapalnego dziąseł, który nieleczony może doprowadzić do rozchwiania zębów, a nawet ich utraty.**

**Justyna Kukuryk: Pani doktor, jakie zabiegi wykonuje się w celu zlikwidowania kamienia nazębnego oraz zapalenia dziąseł?**

**Dr n. med. Marta Kusa-Podkańska:** W zależności od ilości kamienia nazębnego oraz zaawansowania stanu zapalnego dziąseł można wykonać takie zabiegi, jak: piaskowanie, skaling nad- lub poddziąsłowy, kiretaż.

Najważniejszy zabieg to skaling. Jest to procedura profilaktycz-

no-lecznicza, polegająca na usuwaniu osadów nazębnych oraz kamienia nazębnego nad- i poddziąsłowego za pomocą ultradźwięków bądź ręcznie. Po usunięciu kamienia następuje polerowanie powierzchni zębów za pomocą szczoteczek, gumek, pasty polerskiej oraz paseczków ściernych, co zapobiega odkładaniu się kolejnej płytki nazębnej na szorstkiej powierzchni zęba, która zalegając powoduje zapalenie dziąseł i krwawienie.

**JK: Kiedy są potrzebne dodatkowe zabiegi?**

**MKP:** Czasem problem jest bardziej złożony i w przypadku osób z zapaleniem przyzębia należy wykonać dodatkowo skaling poddziąsłowy lub kiretaż. Oczyszcza się wtedy w znieczuleniu

powierzchnię korzenia zęba ze złogów kamienia nazębnego, starego cementu korzeniowego i bakterii. Wyeliminowanie ich oraz prawidłowa, domowa higiena jamy ustnej z użyciem pasty i płukanki przeciwzapalnej, na pewno w znacznym stopniu zredukują krwawienie.

**JK: Dentyści czasem zachęcają do piaskowania, na czym to polega?**

**MKP:** Piaskowanie zębów to kolejny z podstawowych zabiegów przeprowadzanych w gabinetach stomatologicznych. Polega na usuwaniu wszelkich osadów, nalotów, przebarwień z zębów za pomocą tzw. piaskarki, czyli specjalnego urządzenia, które pod ciśnieniem kieruje strumień piasku dentystycznego na zęby. Ten higienizacyjny zabieg jest również bardzo przydatny do zlikwidowania resztek kamienia nazębnego pozostałego po skalingu.

**JK: Jak często piaskować zęby, aby efekt się utrzymał?**

**MKP:** Piaskowanie zębów można traktować jako regularny zabieg profilaktyczny, ale tylko wtedy, kiedy na zębach faktycznie znajduje się osad. W zależności od trybu życia i stanu uzębienia, piaskowanie przeprowadza się nawet co kilka miesięcy.

» **Szczególnie często zabiegowi piaskowania powinni się poddawać palacze papierosów oraz osoby pijące dużo kawy i herbaty** »



**JK: Czy piaskowanie w pełni usuwa kamień nazębny?**

**MKP:** Piaskowanie zębów jest jednym z zabiegów pomocniczych w walce z płytką bakteryjną i kamieniem nazębnym. Często jednak nie wystarcza, szczególnie jeśli mamy do czynienia z osadzeniem się kamienia nazębnego w znacznym stopniu.

Kompleksowe czyszczenie zębów powinno obejmować najpierw skaling, a dopiero potem piaskowanie. Po obu tych zabiegach często zaleca się również lakierowanie zębów.

**JK: Na czym polega precyzyjność piaskowania?**

**MKP:** Piaskowanie usuwa osady z trudno dostępnych miejsc, do których nie zawsze możemy się dostać szczoteczką, nicią dentystyczną, szczoteczką do przestrzeni międzyzębowych czy wykałaczką, przeciwdziałamy rozwojowi szkodliwych, zapalnych i próchnicotwórczych bakterii. Największą zaletą piaskowania jest dotarcie drobin proszku do trudno dostępnych miejsc, a tym samym usunięcie miejscowych przebarwień.

**JK: Coraz częściej pacjentom przeszkadzają przebarwienia zębów, których nie likwiduje usunięcie kamienia oraz piaskowanie. Co wtedy?**

**MKP:** Stomatolog może zaproponować wybielanie zębów zarówno gdy problem związany jest z przebarwieniem po leczeniu kanałowym, jak i po używkach takich, jak palenie tytoniu, picie czerwonego wina lub mocnej kawy i herbaty. Do wybielania chemicznego w gabinecie stomatologicznym przeznaczonych jest wiele produktów w postaci żelu o wysokich stężeniach. Takie metody pozwalają na szybką poprawę barwy zębów. Do wybielania wszystkich zębów można zastosować metodę nakładkową, która jest przeprowadzana samodzielnie przez pacjenta w domu. Preparat wybielający zakłada się na noc na indywidualnie wykonanych nakładkach przez 10 – 14 dni. Cykl kończymy stosując żel znoszący nadwrażliwość.

„Tego typu zabieg przynosi zadowalające efekty, które przy współpracy pacjenta utrzymują się nawet do 3 lat.”

**JK: O czym należy pamiętać przed wybielaniem?**

**MKP:** Koniecznie należy wyleczyć wszystkie zęby i wymienić nieszczelne wypełnienia oraz usunąć kamień i osad nazębny.

**JK: Czy są jakieś wyrzeczenia po wybielaniu?**

**MKP:** Na pewno efekt wybielania będzie się zdecydowanie dłużej utrzymywał, jeżeli pacjent nie będzie palił papierosów i pił czerwonego wina oraz mocnej kawy i herbaty. Bezwzględna jednak koniecznością bezpośrednio po zabiegu jest zachowanie tzw. białej diety. Przez 48 godzin nie wolno spożywać barwiącego jedzenia i picia (np. buraków, czerwonego wina, soku z czarnej porzeczki itp.).

Uśmiech wiele mówi o człowieku i reprezentuje jego pewność, kondycję i piękno. Dlatego poświęcając niewiele czasu na zabiegi z zakresu podstawowej stomatologii kosmetycznej zapewnicie sobie Państwo poprawę zdrowia oraz dobre samopoczucie.

**JK: Dziękuję za rozmowę.**

**MKP: Dziękuję również i życzę pięknego i zdrowego uśmiechu.**