**Zapytaj stomatologa - Higienizacja zębów - Na czym polega i dlaczego tak ważne jest wykonywanie tego zabiegu**

**Szczotkowanie zębów, używanie nici dentystycznych, mycie języka oraz regularne wizyty u stomatologa nie zawsze wystarczą, by nasze zęby były idealnie czyste i białe. Warto pamiętać o jeszcze jednym ważnym zabiegu.**

Higienizacja, bo o niej mowa, to podstawa. W zależności od uwarunkowań naszego organizmu i stylu życia należy ją przeprowadzać co 3 do 12 miesięcy. Składa się ona z czterech czynności, czyli skalingu, piaskowania, polishingu i fluoryzacji. Regularne przeprowadzanie wszystkich tych zabiegów sprawi, że będziemy mogli zapomnieć o kamieniu nazębnym, płytce bakteryjnej i przebarwieniach. Ważny jest nie tylko efekt estetyczny, czyli piękny uśmiech, ale również aspekty zdrowotne. Nieusuwanie kamienia nazębnego może bowiem prowadzić do licznych schorzeń, zwiększając ryzyko próchnicy, paradontozy oraz chorób dziąseł.

**Usunąć kamień nazębny**

Higienizację rozpoczynamy od skalingu. *– To pierwsza czynność, którą musimy wykonać, żeby cieszyć się zdrowymi i białymi zębami. Podczas niego usuwane są złogi oraz kamień nazębny. Można tego dokonać, stosując różne metody* – tłumaczy Romana Markiewicz-Piotrowska z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. Obecnie najczęściej spotykaną metodą jest skaling ultradźwiękowy wykonywany przy pomocy skalera, którego końcówka wibruje z dużą częstotliwością. Wygenerowane w ten sposób wibracje przenoszą się na zęby i rozbijają kamień. Następnie wypłukuje się go wodą. Do niedawna bardzo często wykonywano skaling metodą tradycyjną, czyli manualnie za pomocą narzędzi takich jak dłutka, sierpy czy motyczki. *– Nie zawsze jednak dawało to pożądany efekt, mogło być niedokładne, a zatem nie w pełni skuteczne* – mówi lekarz stomatolog. Na rynku występują jeszcze inne sposoby, czyli skaling laserowy, chemiczny, mechaniczny czy dźwiękowy, ale są one stosowane rzadko. Według specjalistów zabieg ten powinien być wykonywany przynajmniej raz lub dwa razy w roku.

Kolejnym krokiem na drodze do czystych i zdrowych zębów jest piaskowanie. Wykonuje się je za pomocą specjalnej piaskarki, z której końcówki pod ciśnieniem wypuszczana jest woda ze specjalnym piaskiem do zębów. Głównym celem tej czynności jest usunięcie osadów, przebarwień i pozostałych drobin kamienia nazębnego. Piaskowanie jest całkowicie bezbolesne, a ciekawostką jest fakt, że użyta do niego substancja może posiadać różne smaki.

**Fluorowe zabezpieczenie**

Po piaskowaniu do przeprowadzenia pełnej higienizacji zostają jeszcze dwie czynności. Pierwsza z nich to tzw. polishing polegający na dokładnym wypolerowaniu zębów tak, by stały się one gładkie. Ograniczy to ryzyko łatwego osadzania się kamienia nazębnego. Zabieg ten wykonywany jest poprzez nałożenie pasty o właściwościach oczyszczających i polerujących, a następnie poleruje się nią zęby za pomocą specjalnych gumek i szczoteczek. Po nim konieczna jest jeszcze fluoryzacja. *– Polega ona na zabezpieczeniu naszych zębów za pomocą specjalnego preparatu w postaci lakieru, pianki lub żelu nakładanego na zęby. Cechują się on wysoką zawartością fluoru, co wzmocni nasze szkliwo i da mu ochronę przed działaniem kwasów produkowanych przez bakterie próchnicowe –* tłumaczy Romana Markiewicz-Piotrowska.

**Higienizacja niezbędna**

Jak nietrudno zauważyć, higienizacja to zabieg niezbędny dla utrzymania naszych zębów w optymalnej kondycji. Podobnie jak regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym. Doskonale uzupełnia ona „arsenał” codziennych czynności zapewniających utrzymanie higieny zębów i jamy ustnej.

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na piotrowscybejnarowicz.pl

Ekspert:

**Lekarz dentysta Romana Markiewicz – Piotrowska** zKliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa**.** Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie. Ukończyła również podyplomowe studia z dziedziny coachingu zdrowia.