**Zapytaj stomatologa – Białe zęby i piękny uśmiech – Dowiedz się czy wybielanie zębów jest bezpieczne, jakie metody są skuteczne i czy można wybielić zęby w domu?**

**Piękny i olśniewający bielą zębów uśmiech to marzenie wielu osób. Ładne i zdrowe zęby to gwarancja nie tylko zadbanego wyglądu, ale również dobrego samopoczucia i pewności siebie.**

**Obecnie promienny uśmiech to wizytówka osób atrakcyjnych, dbających o zdrowie i urodę oraz odnoszących sukcesy. Właśnie dlatego preparaty i zabiegi wybielające są coraz bardziej popularne i budzą ogromne zainteresowane zarówno wśród pań, jak i panów.**

**Pasty, paski, żele – czyli arsenał wybielający prosto ze sklepu**

Sklepowe i apteczne półki pełne są najróżniejszych produktów obiecujących efekt lśniących i białych zębów, który można osiągnąć od razu lub w kilka dni. Do dyspozycji mamy głównie środki działające powierzchniowo, które ścierają osady i przebarwienia lub chemicznie je rozpuszczają.

Wśród sklepowego asortymentu możemy wybrać na przykład klasyczne pasty do codziennej pielęgnacji wzbogacone o efekt wybielający lub specjalne pasty wybielające, które należy stosować dodatkowo oprócz tradycyjnej pasty. Są tez pasty w intensywnym kolorze np. czerwonym lub niebieskim, które dają natychmiastowy efekt optyczny poprzez barwienie dziąseł i wywołanie kontrastu wizualnego.

Nieco bardziej zaawansowane w użyciu są paski wybielające, które nakłada się codziennie na zęby na określoną liczbę minut przez zalecony czas. W drogeriach można też kupić zestawy zawierające żel oraz lampę domowego użytku, która poprzez naświetlanie zębów ma przynieść lepszy efekt wybielenia.

Ogólnie dostępnych produktów wybielających jest znacznie więcej, warto jednak wiedzieć, że cały ten łatwo dostępny asortyment wybielający może jedynie wspomóc rozjaśnianie zębów. Używając tego typu środków można się spodziewać rozjaśnienia maksymalnie o kilka tonów, ale lepiej nie nastawiać się na spektakularne efekty.

Skuteczne wybielanie zębów z prawdziwie widowiskowym i długotrwałym efektem możliwe jest jedynie w gabinecie stomatologicznym. Tam kompleksowo i bezpiecznie specjalista przeprowadzi cały proces, używając nowoczesnych technik, narzędzi oraz dobrze dobranych i profesjonalnych preparatów.

**Na czym polega zabieg wybielający w gabinecie?**

Zabieg wybielania zębów polega na użyciu specjalnych preparatów lub urządzeń pozwalających na zmianę zabarwienia szkliwa na kolor odpowiadający bieli. Do wybielania wykorzystuje się substancje chemiczne o właściwościach utleniających. Stężenie oraz rodzaj substancji czynnej jest dobierany przez stomatologa po wywiadzie z pacjentem.

Należy pamiętać, że bezpieczne wybielanie zębów może być prowadzone tylko pod kontrolą stomatologiczną ze względu na możliwość złego doboru substancji wybielającej, co w konsekwencji może doprowadzić do nadwrażliwości lub podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej. Zabieg wybielania zębów w gabinecie jest bezpieczny i komfortowy.

**Przygotowanie do zabiegu wybielania zębów**

Stomatolog przed rozpoczęciem procesu wybielania zębów przeprowadza wywiad – pyta o nawyki żywieniowe, uczulenia oraz przebyte urazy. Następnie przeprowadza badanie stomatologiczne jamy ustnej, aby zdiagnozować stan uzębienia: jakość uzupełnień protetycznych, stan dziąseł i zmiany próchnicowe.

„*Przed przystąpieniem do zabiegu wybielania konieczne jest wcześniejsze wyleczenie ubytków. Szczelne plomby to gwarancja powodzenia zabiegu. Aktywna próchnica wyklucza przeprowadzenie wybielania zębów ze względu na możliwość podrażnienia miazgi zębowej* – wyjaśnia lekarz stomatolog Romana Markiewicz-Piotrowska z kliniki Piotrowscy&Bejnarowicz.

Ważnym elementem procesu wybielania zębów jest ich odpowiednie oczyszczenie i profesjonalne pozbycie się płytki nazębnej oraz kamienia. Jest to niezbędne ze względu na działające w jamie ustnej enzymy, które chronią zęby i jednocześnie utrudniają proces wybielania.

**Bezpiecznie i skutecznie, czyli jak?**

Najskuteczniejszą i najbardziej przewidywalną metodą jest wybielanie gabinetowe przeprowadzane przez wykwalifikowanego stomatologa. Zabieg najczęściej wykonuje się przy użyciu lampy lub specjalnych nakładek do stosowania w domu. Wybielanie lampą trwa około godziny. Dentysta stosuje do wybielania preparat z 35% nadtlenkiem wodoru, który nanosi na zęby, a następnie naświetla je za pomocą specjalnej lampy. Żel nakładany jest trzy razy, a każde naświetlanie trwa około piętnastu minut. Niewątpliwą zaletą tej metody jest szybki efekt, ponieważ pacjent widzi różnicę w kolorze szkliwa już tego samego dnia. Wadą może być niższa trwałość pożądanej bieli zębów w perspektywie czasu niż w przypadku zabiegu nakładkowego wykonywanego po części w zaciszu domowym pacjenta.

Wybielanie nakładkowe wykonywane w domu ma swój początek również w gabinecie stomatologicznym, gdzie stomatolog pobiera indywidualne wyciski uzębienia, na podstawie których technik wykonuje spersonalizowane nakładki wybielające. Pacjent w domu wkłada do nakładek specjalny, dobrany przez stomatologa żel i zakłada je na noc. Cykl wybielania trwa około dwóch tygodni.

*Najbardziej skuteczną metodą z nowoczesnych technik wybielania, która gwarantuje najlepsze i najtrwalsze efekty jest połączenie wybielania lampą w gabinecie stomatologicznym z metodą nakładkową w domu. Dzięki temu pacjent może cieszyć się pięknym i białym szkliwem zębów przez bardzo długi czas –* mówi lekarz stomatolog Romana Markiewicz-Piotrowska z kliniki Piotrowscy&Bejnarowicz.

**Zdrowy i piękny uśmiech z niewielką pomocą**

Efekty wybielania przeprowadzonego w gabinecie stomatologicznym mogą utrzymać się nawet do kilku lat w zależności od indywidualnych predyspozycji oraz stylu życia. Konkretne nawyki żywieniowe, takie jak picie kawy, alkoholu (szczególnie czerwonego wina), palenie tytoniu, jedzenie silnie barwiących i drażniących zęby potraw może powodować szybsze żółknięcie szkliwa. W celu zachowania białego koloru zębów warto unikać tych produktów.

Bezpośrednio po wykonaniu zabiegu wybielania należy zwracać szczególną uwagę na to, co znajduje się w jadłospisie. Na jakiś czas należy wyłączyć z menu barszcz czerwony, duże ilości mocnej kawy i herbaty oraz colę. Równolegle należy stosować zalecone przez dentystę preparaty chroniące i wzmacniające szkliwo zębów.

Biały kolor zębów, który nie ulega zmianie pod wpływem trybu życia, diety i wieku jest możliwy do uzyskania za pomocą licówek porcelanowych. Taki zabieg pomaga również wyrównać kształt zębów oraz nadać im pożądany wygląd.

**Wybielanie zębów – czego warto unikać?**

Obecnie na rynku pojawiają się różnego rodzaju preparaty do wybielania zębów – pasty, proszki, pasty ścierające – niestety produkty kupione z nieznanych i niesprawdzonych źródeł w internecie lub sklepie nie zastąpią wizyty u stomatologa.

Korzystając z zakupionych poza gabinetem środków nigdy nie ma gwarancji, jaki efekt wywołają. W różnorodnych preparatach występują aktywne substancje czynne, które w zbyt dużych dawkach i stężeniach mogą powodować podrażnienia, nadwrażliwość, a nawet oparzenia jamy ustnej.

Wybór sprawdzonego i profesjonalnego gabinetu stomatologicznego oraz badanie stomatologiczne przed wykonaniem zabiegu wybielania minimalizuje ryzyko powikłań i daje gwarancję bezpieczeństwa zabiegu.

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.