**Zapytaj stomatologa: Kamień nazębny - nieestetyczny, niehigieniczny - jak się go pozbyć?**

**Kamień nazębny to zmora większości z nas. Nieestetyczne, żółte przebarwienia pojawiają się niezależnie od płci i wieku i są zaskakująco trudne do samodzielnego usunięcia. Kamień nazębny nie tylko brzydko się prezentuje, ale także przysparza wielu problemów natury higienicznej: powoduje infekcje, zakażenia, a także jest jednym z głównych winowajców nieświeżego oddechu.**

 Jak pozbyć się kamienia nazębnego? Czy za pomocą domowych sposobów możemy sobie z nim poradzić? Wyjaśniamy.

**Poznaj swojego wroga, czyli co to jest kamień nazębny?**

Aby skutecznie walczyć z kamieniem, najpierw należy dowiedzieć się, skąd pochodzi i jakie czynniki faworyzują jego wzrost. Kamień nazębny to nic innego jak płytka nazębna, która uległa mineralizacji. Proces ten zachodzi, kiedy resztki pokarmowe wymieszane ze śliną nie są od razu usuwane z powierzchni zębów. Pozostawione przez długi czas wapnieją i twardnieją, stając się bardzo trudne do usunięcia. Odpowiedzialne za tę sytuację są bakterie bytujące w naszej jamie ustnej. Czekają one na resztki jedzenia, które odkładają się na zębach po każdym posiłku. Jak tylko napotkają pozostałości po posiłku, przystępują do akcji – zaczynają się rozmnażać, czego skutkiem jest właśnie kamień nazębny.

Jak wygląda kamień? Niektóre osoby przez długi czas nie zauważają u siebie jego obecności, gdyż pojawienie się kamienia w dużej mierze zależy od indywidualnych predyspozycji – niektórym wystarczy kilka tygodni braku odpowiedniej higieny jamy ustnej, by zacząć zauważać nieestetyczny żółtawy nalot, inni z kolei nawet po kilku miesiącach umiarkowanej higieny dostrzegają ledwie widoczne białawe zmiany na niektórych zębach. Niezależnie jednak od skłonności do pojawiania się kamienia, defekt ten najczęściej pojawia się po wewnętrznej stronie zębów (co utrudnia dostrzeżenie go na czas), najpierw w okolicach dziąseł (tzw. kamień naddziąsłowy), a następnie pod dziąsłami. Ten rodzaj kamienia często skutkuje krwawieniem podczas szczotkowania zębów oraz nieprzyjemnym zapachem z ust. Kamień poddziąsłowy jest znacznie bardziej niebezpieczny, ponieważ w zaawansowanych stadiach może doprowadzić nawet do paradontozy.

Kamienia nie da się usunąć szczoteczką ani nicią dentystyczną, dlatego jeśli zauważamy u siebie nieregularny w formie, żółtawy lub brązowawy osad, który nie poddaje się tradycyjnym metodom usuwania zabrudzeń z jamy ustnej, najprawdopodobniej mamy do czynienia z kamieniem nazębnym.

**Wygraj bitwę o piękny uśmiech - sposoby zwalczania kamienia nazębnego**

Walka z przykrym defektem, który odbiera czar naszemu uśmiechowi, jest wbrew pozorom dość prosta, jednak kluczem do sukcesu jest systematyczność i odpowiednio dobrana technika oczyszczania płytki. Dentyści najczęściej polecają skaling i piaskowanie. *Te dwie metody pozbywania się kamienia nazębnego są powszechnie znane i cenione przez pacjentów we wszystkich grupach wiekowych. Dają świetne rezultaty i powtarzane regularnie pozwalają na całkowite pozbycie się kamienia nazębnego. -* przekonujeRomana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.

Czym jednak różni się skaling od piaskowania? Oba zabiegi wchodzą w skład higienizacji zębów i służą przywracaniu im świeżego i czystego wyglądu, jednak da się dostrzec między nimi kilka różnic. Skaling jest w stanie usunąć z powierzchni zęba powierzchniowe przebarwienia oraz grube złogi kamienia nazębnego. Wykorzystywany jest do usuwania zarówno kamienia naddziąsłowego, jak i poddziąsłowego. Skaling może być przeprowadzony przy użyciu rozmaitych technik: do dyspozycji pacjentów są ultradźwięki, które rozbijają osad, laser lub specjalne roztwory chemiczne, które po nałożeniu na zęby rozpuszczają nagromadzony nalot. Zwolennikom tradycyjnych metod poleca się skaling mechaniczny, wykorzystujący frezy lub skaling tradycyjny, przy użyciu dłuta i pilników. Najlepiej zapytać swojego dentystę, jaki rodzaj skalingu będzie najodpowiedniejszy dla danego pacjenta.

Piaskowanie natomiast usuwa jedynie powierzchniowe osady oraz przebarwienia, np. po winie, kawie, czy papierosach. Polecany jest szczególnie tym osobom, których zęby są ciasno stłoczone, gdyż roztwór jest w stanie dotrzeć do najwęższych bruzd i niedostępnych dla szczoteczki przestrzeni międzyzębowych. Dzieje się tak, gdyż roztwór wodny wraz z substancją czyszczącą (popularnie nazywaną właśnie „piaskiem”) wyrzucany jest z piaskarki stomatologicznej pod dużym ciśnieniem, co przekłada się na wysoką skuteczność nawet w bardzo trudno dostępnych szczelinach. Jest to zabieg bezbolesny i trwa przeciętnie 20-30 minut. Bardzo często piaskowanie wykorzystywane jest jako uzupełnienie skalingu, jako że pomaga w pozbyciu się resztek, których skaling nie był w stanie usunąć. Końcowym etapem higienizacji jest polerowanie zębów.

Po usunięciu kamienia nazębnego zaleca się nie pić ani nie jeść przez 2 godz. (można pić jedynie czystą wodę), natomiast przez 24 godziny po zabiegu odradza się spożywania pokarmów oraz napojów barwiących, tj. czerwonego wina, kawy, herbaty, jagód, czy buraków. Palacze powinni powstrzymać się od palenia tytoniu. U niektórych osób może wystąpić nadwrażliwość zębów, jednak jest to stan krótkotrwały i przejściowy.

**Domowe recepty na usunięcie kamienia nazębnego – warto, czy niekoniecznie?**

Wiele osób odczuwa niechęć do wizyt w gabinetach stomatologicznych, nawet jeśli zabieg, który mają w planie, nie wiąże się z bólem. Złe doświadczenia i zakorzeniony strach skutecznie powstrzymują niejednego amatora kawy, czy czerwonego wina przed rozwiązaniem problemów z kamieniem nazębnym. Właśnie dlatego tak popularne stały się cudowne receptury, które bez wysiłku, bólu, a co najważniejsze – bez wizyty u dentysty – rzekomo są w stanie rozprawić się z nawet najgrubszym kamieniem nazębnym.

W internecie znaleźć można wiele przepisów, które wykorzystują ogólnie dostępne produkty do przyrządzenia past, mikstur i roztworów mających szybko i tanio wybielić zęby i poprawić jakość naszego uśmiechu. Do najpopularniejszych z nich zalicza się mieszanina sody oczyszczonej oraz oleju kokosowego lub węgla aktywowanego i wody. Takimi pastami szczotkuje się zęby przez kilka dni, aż do uzyskania pożądanego efektu. Nie mniej znana metoda polega na płukaniu jamy ustnej roztworem octu jabłkowego.

Jak do tych metod odnoszą się specjaliści? *Często ostrzegam moich pacjentów, że zarówno domowe wybielanie zębów, jak i próby pozbycia się kamienia często przynoszą więcej szkody, niż pożytku –* przekonuje Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. *Jeśli chodzi o sodę oczyszczoną oraz węgiel aktywowany, substancje te posiadają właściwości ścierne*, *które uszkadzają szkliwo podczas szczotkowania. Ocet jabłkowy natomiast, chociaż nie posiada drobinek mogących w sposób mechaniczny zetrzeć szkliwo, wykazuje właściwości demineralizacyjne, co oznacza, że przyczynia się do kwasowej erozji szkliwa. Wskutek takiego działania warstwa ochronna zębów staje się słabsza, bardziej podatna na uszkodzenia oraz na występowanie próchnicy. Co więcej, wiele osób stosujących takie metody pozbywania się kamienia notuje zwiększoną wrażliwość zębów w kontakcie z gorącymi lub zimnymi napojami, a także słodyczami, czy niektórymi owocami.* – dodaje stomatolog.

Wygląda na to, że nie warto eksperymentować ze zdrowiem. Problem kamienia nazębnego, choć wstydliwy i powodujący wiele dodatkowych kłopotów, takich jak np. nieświeży oddech, da się dość łatwo wyeliminować. Aby jednak pozbycie się tej przykrej dolegliwości było trwałe, a przede wszystkim bezpieczne, najlepiej jest udać się do najbliższej poradni stomatologicznej i zapytać o metodę usuwania kamienia, która najpełniej będzie odpowiadała naszym potrzebom. Warto przełamać opory, tym bardziej że zabiegi usuwania kamienia są bezbolesne, a efekt czystego, świeżego uśmiechu naprawdę wart jest swojej ceny.

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na [www.piotrowscybejnarowicz.pl](http://www.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.