**Zapytaj stomatologa - Wizyta w gabinecie stomatologicznym zamiast zabiegów medycyny estetycznej? Dzięki dentyście możesz pożegnać zmarszczki i wyglądać o kilka, a nawet kilkanaście lat młodziej!**

**Kiedy pojawiają się pierwsze oznaki starzenia skóry, normalnym odruchem jest rozszerzenie pielęgnacji, zmiana kosmetyków i dostosowanie ich do wieku oraz postępujących zmian. Kremy przeciwzmarszczkowe, ujędrniające, napinające, liftingujące, sera, mleczka, eliksiry – to znany kosmetyczny asortyment, który w pewnym momencie staje się bliski niemalże każdej kobiecie.**

Wiele pań, a nawet panów, poważnie rozważa także zabiegi kosmetyczne w salonie lub bardziej inwazyjne metody przywrócenia młodego wyglądu, takie jak iniekcje botoksem, kwasem hialuronowym, nici lub inne zabiegi medycyny estetycznej. Warto jednak wiedzieć, że na młody wygląd twarzy znaczny wpływ ma stan zgryzu i uzębienia. Nie chodzi tu tylko o kolor i ewentualne ubytki, ale o znacznie więcej – kiedy starzeją się zęby – starzeje się cała twarz. Odmładzanie warto więc zacząć u dentysty, bowiem stomatologia anti-aging może odmłodzić wygląd twarzy o kilka a nawet kilkanaście lat.

**Starzenie dentalne – co to takiego?**

Pojawiające się zmarszczki rzadko kiedy łączymy z nieprawidłowościami w stanie uzębienia. Za bruzdy i wyraźne postarzenie się uśmiechu obwiniamy wiek, menopauzę, czy geny, jednak to, jak prezentuje się nasza twarz, w dużej mierze zależy od naszych zębów. W stomatologii funkcjonuje termin „starzenie dentalne”, które oznacza proces zużywania się zębów, którego efekty najbardziej widoczne są na starość. Proces ten obejmuje przede wszystkim ścieranie się zębów, przez co stają się one krótsze i nie stanowią już wystarczającej podpory dla górnej wargi. To sprawia, że w okolicy ust pojawiają się zmarszczki (tzw. kod kreskowy na górnej wardze), skóra wiotczeje, a uśmiech wygląda na dużo starszy. Oprócz wieku przyczyną nadmiernego ścierania się mogą być wady zgryzu, bruksizm, czyli zgrzytanie zębami lub wysoki poziom stresu, który sprawia, że zęby zaciskane są mocniej, a w konsekwencji – ścierają się szybciej.

Jednak o młodości naszego uśmiechu świadczy nie tylko długość zęba. Także ich kolor znacząco wpływa na to, jak odbierają nas inne osoby. Czysta biel od zawsze łączona była z młodością, siłą i wigorem. Z wiekiem jednak barwa uzębienia zmienia się. W wyniku ścierania się szkliwa uwidacznia się zębina, którą charakteryzuje żółty kolor i zwiększona podatność na przebarwienia. Pojawiają się także ubytki przyszyjkowe, których barwa jest ciemniejsza, niż reszty zęba, dokuczać może także recesja dziąseł oraz ciemne przestrzenie między zębami.

Wszystkie wymienione wyżej oznaki starzenia dentalnego przekładają się na ogólny wyraz naszej twarzy, sprawiając, że wygląda ona na znacznie starszą, niż jest w rzeczywistości. A co z osobami, które są w kwiecie wieku, a więc ich zęby nie uległy jeszcze wyraźnemu starciu, jednak ich twarz starzeje się szybciej, niż twarze rówieśników? Czy i w tym przypadku za przekwitły wygląd mogą być odpowiedzialne zęby?

**Starzejemy się... od buzi**

Wraz z wiekiem zmieniają się proporcje twarzy. W młodości buzia przypomina odwróconą piramidę: brwi ustawione są szeroko, policzki są wysoko uniesione, a broda wyraźnie zaznaczona. Z biegiem czasu piramida ta ulega obróceniu o 180 stopni: policzki opadają, a skóra wiotczeje, sprawiając, że podstawa twarzy jest szersza niż jej wyższe partie. Czasem przyczyną tego procesu nie jest jednak wiek, a ubytki zębowe, które przyczyniają się do przedwczesnego starzenia się twarzy.

*Największym wrogiem młodego wyrazu twarzy jest brak jednego lub kilku zębów*. *I nie mówimy tu tylko o tak oczywistych przypadkach, jak brak jedynki, czy dwójki.* – wyjaśnia Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. *Każdy ubytek wpływa negatywnie na wygląd twarzy z tego względu, że skóra traci naturalne rusztowanie, które utrzymuje ją w ryzach. Braki w uzębieniu sprawiają, że skóra zapada się, wiotczeje i pokrywa się zmarszczkami, wyraźnie postarzając całą twarz.*

Najwyraźniejsze starzenie się twarzy dostrzec można w przypadku całkowitego braku zębów. W takim przypadku proporcje twarzy ulegają zachwianiu: odległość nosa od ust zmniejsza się, sam nos sprawia wrażenie o wiele bardziej wydatnego, niż jest w rzeczywistości, wargi stają się niemal niewidoczne, natomiast bardzo wyraźnie zaznaczają się głębokie bruzdy nosowo-wargowe oraz tzw. linie marionetki, czyli zmarszczki biegnące od kącików ust w dół. Taka twarz przybiera wyraz „Baby Jagi” znany wszystkim z bajek. Niestety, bez profesjonalnej pomocy dentystycznej poprawa wyglądu osoby z bezzębiem jest praktycznie niemożliwa.

Jednak przedwczesne starzenie się dotyczy nie tylko tak skrajnych przypadków, jak ten opisany powyżej. Czasem wystarczy brak jednego lub kilku zębów, by zmarszczki zaczęły się uwidaczniać. Skóra ma bowiem tendencję do zapadania się i wiotczenia tam, gdzie mięśnie tracą podporę. Co więcej, brak nawet jednego zęba jest w stanie negatywnie wpłynąć na całą jamę ustną. Winny jest tu tzw. objaw Godona, który polega na przesuwaniu się zdrowych zębów w celu „uzupełnienia” ubytku. Skutkuje to nadmiernym wysuwaniem się zęba z przeciwnego łuku, który sukcesywnie dąży do wypełnienia wolnej przestrzeni. Doprowadzić to może do utraty zęba, jeśli ten za bardzo wysunie się z zębodołu. Zęby, które sąsiadują z pustą przestrzenią, wykazują podobną tendencję – stopniowo przechylają się, aby pokryć wolne miejsce po ubytku. Takie wydłużone zęby negatywnie wpływają na estetykę uśmiechu po pierwsze ze względu na nieharmonijne ustawienie, a po drugie ze względu na kolor ubytków przyszyjkowych, który waha się od żółtego do brunatnego. Nie trzeba dodawać, że wszelkie zmiany w ustawieniu zębów mają bezpośredni wpływ na wygląd twarzy: powodują pogłębienie się istniejących bruzd i powstawanie nowych zmarszczek, silniejsze zaznaczenie się fałdów oczodołowych oraz pogłębienie się zmarszczek śmiechowych.

**Stomatolog najlepszym przyjacielem młodzieńczego wyglądu**

*W przypadku braków w uzębieniu szybka interwencja dentystyczna jest na wagę złota.* – zaznacza stomatolog Romana Markiewicz-Piotrowska. *Im dłużej zwlekamy z udaniem się do gabinetu, tym większe prawdopodobieństwo, że zmarszczki na dobre zadomowią się na naszej twarzy. Co więcej, dojść może do bardzo niebezpiecznego zaniku kości, co skutkuje osłabieniem osadzenia pozostałych zębów, a w konsekwencji – ich wypadaniem. Na wizytę u dentysty powinny zdecydować się także osoby z tzw. zgryzem głębokim, zębami stłoczonymi, czy uśmiechem dziąsłowym. Wszystkie one narażone są na przedwczesne pojawienie się zmarszczek głębokich oraz poważne problemy ortodontyczne. Na szczęście współczesna stomatologia oferuje pacjentom szereg rozwiązań, które w bezpieczny i skuteczny sposób są w stanie uporać się z każdego rodzaju wadą i ubytkiem. Licówki, implanty, mosty, korony, czy choćby wybielanie zębów pozwalają na przywrócenie twarzy młodego wyglądu i zapewniają pełną rehabilitację funkcjonalną. –* dodaje ekspert z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.

Często nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że problemy z zębami wpływają nie tylko na dyskomfort w obrębie jamy ustnej, ale przekładają się na gorsze funkcjonowanie całego organizmu. Problemy z żuciem, a w konsekwencji z trawieniem, bóle głowy, ucisk w okolicach szyi i żuchwy, a także problemy z wymową i utrudnione kontakty interpersonalne – to tylko niektóre konsekwencje zaniedbań w zakresie higieny i estetyki zębów. Także głębokie zmarszczki i przedwczesne starzenie się należą do udowodnionych, choć jeszcze mało znanych efektów braku jednego lub kilku zębów, czy wad zgryzu. Czasem więc, zamiast szukać porady u masażysty, laryngologa, czy specjalisty medycyny estetycznej, warto przyjrzeć się swoim zębom. Zapamiętajmy, że klucz do młodości leży w posiadaniu zdrowego, pełnego i dobrze utrzymanego uzębienia. Warto o nie dbać, by opóźnić pojawienie się zmarszczek i cieszyć się świeżym i młodym wyglądem przez długie lata.

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.