

Masz zbyt wrażliwe zęby

Nie bagatelizuj problemu: nadwrażliwość to pierwszy krok do próchnicy. Uczucie bólu, kiedy jesz lub pijesz coś zimnego, gorącego, kwaśnego czy słodkiego, sygnalizuje osłabienie szkliwa (za cienkie, popękane, nie zabezpiecza przed bakteriami). Pojawia się ono też, gdy szyjki przestają być chronione przez dziąsła. Wtedy do pielęgnacji używaj wyłącznie produktów określanych jako „sensitive”. Tego typu pasty, płukanki i nici dentystyczne zawierają wzmacniający zęby fluor i substancje zmniejszające ich czułość. Z kolei „wyspecjalizowana” szczoteczka ma miękkie włókna, które nie uszkadzają szkliwa. Jej szyjka jest elastyczna, łatwo się wygina, więc z mniejszą siłą naciskasz na zęby. Czyszczenie zaczynaj od miejsc, które nie są tkiwe, a kończ w najbardziej bolesnym obszarze. Zeby zęby były mniej czułe, przed szczotkowaniem (krok 3.) przepłucz usta płynem do nadwrażliwych

zębów. Nie sięgaj też po szczoteczkę i pastę od razu po zjedzeniu czy wypiciu czegoś o kwaśnym smaku, bo to nasila dolegliwości. Wypłucz usta ciepłą wodą, a zęby umyj po godzinie.

Cenna wskazówka

Codziennie przed snem wcieraj w szkliwo specjalny żel, który je wzmocni i zmniejszy jego wrażliwość (np. Elmex lub Colgate).

Nowość

W nowoczesnych gabinetach dentystycznych i aptekach możesz kupić tzw. żele odczulające. Łagodzą one ból i wzmacniają szkliwo. Za pomocą aplikatora (penu) z pędzelkiem smaruje się nim zęby (Blanx Med Desensiting Gel Pen, ok. 50 zł).

Zbyt częste szczotkowanie nie służy wrażliwym zębom. Zamiast myć je po każdym jedzeniu, w ciągu dnia żuj gumę bez cukru.



NASZ EKSPERT RADZI



Justyna Bomba
dyplomowana
higienistka
stomatologiczna

Raz na pół roku każdy powinien pójść na przegląd i czyszczenie zębów z osadzającą się na nich płytki. Osad można usunąć podczas zabiegu piaskowania (po nim konieczne jest polerowanie szkliwa i fluoryzacja, czyli nałożenie na zęby preparatu z fluorem). Przy skłonności do tworzenia się kamienia warto regularnie poddawać się scallingowi. Podczas tego zabiegu kamień usuwa się za pomocą ultradźwięków.

BEZPŁATNE PORADY

Specjalista Justyna Bomba dyżuruje 1 grudnia w godz. 16.00–18.00 pod numerem telefonu 0 800 100 130. Połączenie jest bezpłatne.

Nosisz stały aparat ortodontyczny

Zęby „za kratkami” należy czyścić tak jak te bez aparatu, ale częściej i dokładniej. Nie możesz sobie odpuścić mycia po każdym posiłku, nawet po drobnej przekąsce. Wyjątkowo staranne szczotkowanie czeka cię po zjedzeniu i wypiciu czegoś słodkiego. To jedyny sposób, żeby zapobiec próchnicy, na którą narażone są zęby z przyklejonymi zamkami. Właśnie w tych miejscach trzeba je czyścić za pomocą specjalnych szczoteczek: jednopęczkowej o małej główce i międzyczębowej, wyglądem przypominającej wyciorki do mycia butelek (wkłada się ją pod metalowy drucik aparatu). Kupisz je w gabinecie ortodontycznym. Znają

się one również w zestawach do mycia zębów dla noszących stały aparat, np. Elgydium, dostępny w internetowych i zwykłych aptekach (oprócz szczoteczek w komplecie jest pasta). Nosząc aparat, korzystaj z płukanek z fluorem.

Cenna wskazówka

Aby zachować szczególną higienę podczas leczenia, zamiast zwykłego stałego aparatu można zdecydować się na nowoczesny, samoligaturujący (np. System Damon, więcej na: www.polorito.com.pl). Budowa zamków, które mocowane są do szkliwa, pozwala na mniej bolesne przesuwanie zębów. Ponadto łatwiej je myć i utrzymać w czysto-

ści. Dodatkową zaletą jest krótszy czas noszenia aparatu (nawet o 7 miesięcy) niż w przypadku leczenia tradycyjnego. Dzięki temu zęby są mniej narażone na próchnicę.

Nowość

Dla osób, które noszą stały aparat korekcyjny, zaprojektowano specjalne nitki dentystyczne (np. Superfloss Oral-B, ok. 18 zł). Pojedyncza nitka ma trzy odcinki: pierwszy, sztywny, pozwala włożyć ją między zęby; drugi to miękka gąbka służąca do czyszczenia; ostatni, cienki, wygląda jak zwykła nitka.



DZIĘKUJEMY FIRMIE KOL-DENTAL ZA UDOSTĘPNIENIE PRODUKTÓW DO SESJI.

Joanna Zagdańska
zagdanska.j@claudia.pl