

## Informacja i pouczenie dot. wybielania zębów

Hasło „wybielanie zębów” u niektórych Pacjentów wywołuje niepokój i rodzi obawy, że jest ono niebezpieczne i może niszczyć zęby. Taki fałszywy mit stoi w sprzeczności z faktami:

- zabiegi wybielania zębów stosowane są w stomatologii estetycznej od blisko pół wieku.
- badania naukowe, których wyniki są powszechnie dostępne, potwierdzają pełne bezpieczeństwo zabiegu i wykluczają negatywne skutki wybielania.
- wręcz odwrotnie – z wybielaniem wiążą się same korzyści dla stanu zdrowotnego zębów.

**Bo czym jest wybielanie?** Jest to uzyskanie znaczącej zmiany koloru uzębienia, poprzez usunięcie ze szkliwa osadów, barwników, zanieczyszczeń i szczątków organicznych.

Szkliwo jest zewnętrzną strukturą zęba i jego najtwardszą tkanką, chroniącą zęby przed ścieraniem, urazami i atakami kwasów wytwarzanych przez bakterie. Zbudowane jest ono z pryzmatów. W miarę upływu czasu szkliwo zużywa się. Żółta zębina, znajdująca się pod szkliwem zaczyna prześwitywać. Powstają też mikropęknięcia w szkliwie i starcia. W przestrzeniach między pryzmatami i w mikropęknięciach szkliwa gromadzą się zanieczyszczenia i barwniki, doprowadzające zęby do ciemniejszego koloru, a starcia w szkliwie powodują jego matowienie. Tempo i stopień „zużywania” się zębów są bardzo zróżnicowane, a wpływa na to mnóstwo różnych czynników, z których głównym jest dbałość o własne zęby.

Nastaje etap w życiu, w którym zęby już nie „emanują” tak piękną, niemalże porcelanową bielą, jaką cechują się zęby u osób w bardzo młodym wieku. Wtedy z pomocą przychodzi stomatolog...

Istnieje kilka sposobów **wybielania zębów**. W każdym z nich wykorzystywane są **nadtlenki wodoru i karbamidu** – jako substancje czynne (wybielające), których stężenie i czas aplikacji są różne.

**Popularnym** i ogólnodostępnym sposobem wybielania zębów – to **pasty i paski wybielające**, z najniższym stężeniem substancji czynnej. Sposób ten, o najniższym koszcie, jest też najmniej skuteczny i do tego nieprzewidywalny co do efektów wybielania.

**Drugim** sposobem jest **wybielanie w domu**. Wykonujemy dla Pacjenta indywidualne szyny do wybielania, mające cechy nakładek na zęby (górne i dolne) i przekazujemy jednocześnie do użytku strzykawki (przeważnie 4 sztuki) z żelem zawierającym substancję czynną (nadtlenek karbamidu lub nadtlenek wodoru) o stężeniu 6 %, 10 % i 16 %.

Bezpośrednio przed spoczynkiem nocnym napełnia się szyny żelem (żel należy aplikować umiarkowanie, tak żeby jego nadmiar nie wypływał i nie podrażniał dziąseł) a następnie nakłada się je na zęby. Tak należy czynić przez 4 noce. Efekt wybielania uzyskuje się stopniowo. Rano należy zdjąć szyny, przepłukać kilkakrotnie jamę ustną wodą a szyny starannie umyć, wysuszyć i przechować w przewiewnym pudełku.

Szyny do wybielania domowego służą do wielokrotnego użytku, więc można nimi posłużyć się przy ponownym wybielaniu, w odstępach rocznych lub częściej, w zależności od potrzeb – zawsze określonych przez lekarza stomatologa. W celu ponownego wybielania należy zaopatrzyć się w naszym Centrum w strzykawki z żelem wybielającym, o stężeniu każdorazowo dobranym indywidualnie przez lekarza.

Jeśli Pacjent ściśle przestrzega przekazanych mu zaleceń, to wybielanie w warunkach domowych jest całkowicie bezpieczne.

**Trzecim** sposobem jest w pełni profesjonalne **wybielanie przy użyciu lampy Beyond**.

Przed wybielaniem zęby powinny być około 10 dni wcześniej starannie oczyszczone z osadu i kamienia. Przy tym sposobie substancja czynna posiada największe dopuszczalne stężenie, wynoszące 35%, mogące spowodować podrażnienie dziąseł, które na ogół samoistnie mija po kilku dniach. Ten sposób wybielania należy do wyłącznej kompetencji lekarza i może być wykonany tylko w przygotowanym do tego gabinecie.

Lekarz zabezpiecza dziąsła przed podrażnieniem, a na zęby nakłada żel, który aktywuje zimnym, niebieskim światłem, emitowanym przez lampę Beyond. Ta profesjonalna sesja wybielania trwa około godziny (czas brutto), a po jej zakończeniu efekt widoczny jest natychmiast. Najczęściej

tym sposobem wybielania uzyskuje się zmianę koloru o 5 – 9 odcieni na 16 możliwych. Zdarzają się też skrajne przypadki.

Przed rozpoczęciem zabiegu lekarz ustala początkowy kolor zębów w oparciu o standardowy kolornik, a po zakończeniu sesji ocenia i prezentuje Pacjentowi efekt wybielania. Jednak potrzebnych jest kilkanaście dni po zabiegu, żeby efekt wybielania był w pełni widoczny - tyle czasu trwa tzw. stabilizacja koloru.

Wybielaniu nie ulegają korony i licówki, a także wypełnienia ubytków (tzw. plomby). Jeżeli są one umiejscowione w strefie widocznej (w odcinku przednim uzębienia), należałoby – dla zachowania jednolitego koloru, a więc uzyskania pełnej estetyki – wymienić je na nowe, oczywiście po upływie okresu stabilizacji koloru (minimum dwa tygodnie po wybielaniu).

W przypadku mocnych przebarwień zębów, a szczególnie przebarwień spowodowanych czynnikami wewnętrznymi (fluoroza, materiały stosowane w przeszłości w leczeniu kanałowym, niektóre leki podawane w okresie tworzenia się zębów – jak np. tetracyklina), zabieg wybielania należy powtórzyć.

#### **Po zabiegu wybielania należy:**

- ✓ przez pierwszą dobę nie spożywać pokarmów oraz płynów kwaśnych i o skrajnych temperaturach (bardzo gorących i bardzo zimnych),
- ✓ przez pierwsze dwa dni spożywać duże ilości płynów, w związku z odwodnieniem szkliwa w czasie wybielania,
- ✓ przez pierwsze dwa tygodnie stosować „białą dietę”, czyli wyeliminować pokarmy i napoje barwiące, pokarmy twarde (ryzyko pęknięć odwodnionego szkliwa), a także nie palić tytoniu,
- ✓ przez 2 – 3 miesiące stosować pasty do zębów podtrzymujące efekt wybielania.

Brazowy kolor nikotyny, czarna kawa, czerwone wino, jagody, marchew, buraczki itd., spożywane w pierwszym okresie po zabiegu, mogą zniweczyć efekt wybielania i przywrócić pierwotny stan uzębienia – jak przed wybielaniem.

Dla podtrzymania i utrwalenia efektów wybielania należy stosować specjalne pasty do zębów, stanowiące integralny element systemu Beyond (do nabycia w naszym Centrum), albo inne pasty o podobnym działaniu (do nabycia w handlu).

Należy również wykonywać regularnie zabiegi higienizacyjne. W ten sposób można utrzymać długotrwały efekt wybielania, wynoszący nawet półtora roku, co potwierdza obserwacja naszych wieloletnich Pacjentów, korzystających z usług wybielania zębów.

**Uwaga!** Zalecamy zapoznać się z treścią naszego opracowania nr 9: „Informacja i pouczenie dotyczące higienizacji jamy ustnej”.

Wrodzony kolor zębów u każdego z nas jest inny i zmienia się z biegiem lat. Najskuteczniej wybielają się zęby o zabarwieniu żółtawo-brazowym, najtrudniej zielonkawo-szare, które wymagają przeprowadzenia 2 – 4 sesji wybielania. Tak więc efekty wybielania zębów u poszczególnych osób różnią się zasadniczo. Doświadczony stomatolog jest w stanie ocenić stan uzębienia i przewidzieć wynik ich wybielania. Problemy te omawia z Pacjentem przed rozpoczęciem zabiegu i konfrontuje realne przewidywania efektów wybielania z oczekiwaniami i wyobrażeniami Pacjenta. Kompromis tu nie wchodzi w rachubę.

W skrajnych rozbieżnościach między realiami a oczekiwaniami Pacjenta odstępuje się od wybielania. Dla takich przypadków przewidziano rozwiązania, w szczególności dla zębów w odcinku przednim. Są nimi **licówki porcelanowe** (pełnoceramiczne), które zapewniają kapitalny efekt, zwany potocznie „filmowym uśmiechem”.

Nie wszyscy mogą poddać się wybielaniu zębów. Przeciwwskazania dotyczą kobiet w ciąży i będących w okresie karmienia piersią, a także osób uczulonych na nadtlenki i wszelkie żywice oraz dzieci poniżej 15 roku życia.

Należy pamiętać, że satysfakcja Pacjenta z poprawienia estetyki uzębienia w wyniku zastosowanego zabiegu wybielania, będzie pełna tylko pod stałym nadzorem lekarza stomatologa, który w razie potrzeby zastosuje niezbędne procedury dla podtrzymania osiągniętego efektu, jakim jest nie tylko estetyka lecz przede wszystkim kondycja zębów.

***Życzymy wszystkim P. T. Pacjentom dobrego samopoczucia  
oraz zadowolenia z wykonanych usług!***