



temat miesiąca  
**Z UŚMIECHEM  
PRZEZ ŻYCIE**

W czerwcowym numerze

**TEMAT MIESIĄCA  
Z UŚMIECHEM PRZEZ ŻYCIE**

- Dzieciństwo bez próchnicy to szczęśliwe dzieciństwo / 2
- Protetyka – fakty i mity / 3
- Leczenie stomatologiczne kobiet w ciąży – FAKTY I MITY / 5
- Jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej? / 6
- Leczenie stomatologiczne dzieci w znieczuleniu ogólnym / 7
- Leczenie metodą abrazji powietrznej / 10
- Leczenie ortodontyczne bez tajemnic / 11

**AKTUALNOŚCI**

- Jak wspomagać leczenie dny moczanowej? / 12
- Gdy włos z głowy spada... / 13

**WARTO WIEDZIEĆ**

- Stomatolog w Twoim domu / 14
- O czym pamiętać po wybielaniu zębów? / 15
- Zdrowy uśmiech to nie tylko zdrowe zęby / 16
- Piękny i zdrowy uśmiech w dniu ślubu / 17
- Cerec CAD/CAM – protetyka w czasie jednej wizyty / 19
- Krwawienia z dziąseł nie można ignorować / 20

**CZY WIESZ, ŻE...**

- Jak zadbać o skórę przed ślubem? Porady kosmetyka... / 21
- Szkolenie z zakresu stosowania procedur fitoterapeutycznych / 22

**NOWOŚCI**

- Transplantacja włosów – pewny i sprawdzony sposób na uzyskanie pożądanego efektu „bujnej” fryzury / 23



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

**Redaktor naczelna**  
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

**Redakcja**  
Katarzyna Rodzik    rodzik@medserwis.eu  
Jakub Stępnowski    stepnowski@medserwis.eu

**Dział reklamy**  
Paweł Zgórzak    pzgorzak@medserwis.eu  
Marcin Banachiewicz    reklama@medserwis.eu

**Skład i łamanie**  
Wioleta Chrostowska    wchrostowska@instalreporter.pl



[www.medserwis.pl](http://www.medserwis.pl)

Telewolt sp. z o.o.  
telefon: (22) 621-81-17, fax (22) 212-82-98  
04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



# Dzieciństwo bez próchnicy

## to szczęśliwe dzieciństwo

ANNA WÓJCICKA-MIERNICZEK

### Jaki jest wpływ stanu zębów na ogólny stan zdrowia dziecka?

Zdrowie jamy ustnej ma ogromny wpływ na dobre samopoczucie oraz ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego dziecka. Próchnica jest chorobą bakteryjną, zakaźną, szczególnie szybko rozprzestrzeniającą się w zębach mlecznych. Nieleczona próchnica szybko może doprowadzać do powikłań miejscowych i ogólnych.

### A na stan jamy ustnej dziecka?

Zaawansowane stany chorobowe zębów mlecznych mogą być przyczyną uszkodzenia zawiązków zębów stałych. Nieleczona próchnica może powodować: bolesne stany zapalne okolicznych tkanek miękkich, z obrzękiem i dolegliwościami ogólnymi (niepokój dziecka, brak łaknienia, zaburzenia snu, gorączka), zapalenie zatoki szczękowej, rozszanie bakterii po całym organizmie; wywołując różne powikłania (ból stawów i mięśni, choroby serca, nerek skóry, oczu), utrudnione żucie i odgryzanie pokarmów (ból brzucha, spadek masy ciała), zaburzenia mowy, problemy natury estetycznej (przy zniszczeniu przez próchnicę zębów przednich).

### W jaki sposób zabezpieczać się przed rozwojem próchnicy u dzieci i jej konsekwencjami?

Mówiąc o zapobieganiu próchnicy u dzieci należy zwrócić uwagę na profilaktykę próchnicy u kobiet w ciąży. Przyszłe mamy powinny zadbać o wyleczenie swoich zębów z próchnicy, wyeliminowanie stanów zapalnych dziąseł. Należy zwrócić uwagę, że dziecko rodząc się nie ma bakterii w jamie ustnej. Ważne jest aby unikać całowania niemowlęcia w usta, nie obлизywać smoczków dziecka, nie używać wspólnych sztućców. Dotyczy to przede wszystkim matki, ale też osób z najbliższego otoczenia dziecka.

Bardzo ważne jest dbanie o higienę jamy ustnej, odpowiednia dieta i regularne wizyty kontrolne u dentysty.

### Co rozumieć przez odpowiednią dietę?

Pod koniec 1 roku życia dziecka – posiłki płynne powinny być częściowo zastępowane posiłkami stałymi. Należy ograniczyć karmienie nocne (mleko, kaszki), nie należy podawać słodkich napojów lub soków owocowych. Mogą one prowadzić do powstawania próchnicy tzw. butelkowej. W 2 roku życia dziecka należy zminimalizować częstość podawania pokarmu butelką. Należy wprowadzać pokarmy twarde, nierozdrobnione, wymagające gryzienia. Żucie pobudza wydzielanie śliny, która ma działanie przeciw-



próchnicowe, żucie korzystnie wpływa na rozwój szczęk i żuchwy.

Niezalecane są pokarmy papkowate, kleiste, które przylepiają się do powierzchni zębów powodując ich demineralizację i zwiększają ich podatność na próchnicę. Powyżej 2 roku życia dziecko powinno zjadać 5 posiłków dziennie. Ważne, aby kolejny posiłek był spożywany najwcześniej po upływie 2 godzin, bez podjadania między nimi. Dzieci starsze powinny spożywać posiłki o określonych porach i unikać przekąsek.

### Od kiedy należy zacząć myć zęby dziecka?

Utrzymywanie higieny jamy ustnej należy rozpocząć w pierwszych miesiącach życia dziecka, jeszcze przed wyrżnięciem zębów mlecznych. Konieczne jest przemywanie bezzębnych wałów dziąsłowych zwilżonym w wodzie przygotowanej lub roztworze rumianku jałowym gazikiem nawiniętym na palec. Zabieg ten należy wykonywać dwa razy dziennie, a przynajmniej wieczorem przed snem dziecka. Podobnie należy postępować, gdy pojawią się pierwsze zęby mleczne. Po wyrośnięciu zębów trzonowych należy zacząć używać szczoteczki z miękkim włosiem i małą główką. Do drugiego roku życia ilość nakładanej pasty jest minimalna, bez fluoru. Gdy dziecko nauczy się wypluwać wprowadzamy pastę z fluorem. Zaleca się szczotkowanie dwa razy dziennie przez 2 minuty. Do 6 roku życia, a nawet dłużej, zęby dziecku powinni myć rodzice lub opiekunowie. U najmłodszych dzieci należy czyścić zęby, wykonując ruchy okrężne, a u dzieci starszych okrężno-wymiatające. Około 3 roku życia można wprowadzić szczoteczkę elektryczną. Dzieci w wieku 6 lat mogą zacząć używać płyny do płukania ust, a w wieku 8 lat nitkę dentystyczną do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych. ▶

**dentima**  
Specjalistyczne  
Centrum Stomatologii

Dentima Specjalistyczne Centrum Stomatologii  
ul. Wł. Żeleńskiego 86, Kraków  
telefon: (12) 638 36 42, 664 06 43 32  
www.dentima.pl  
dentima@dentima.pl

► **Kiedy powinna się odbyć pierwsza wizyta w gabinecie dentystycznym?**

Na pierwszą wizytę należy się zgłosić z dzieckiem między 6 a 12 miesiącem życia dziecka. Niedopuszczalne jest odwlekanie wizyty do czasu wystąpienia dolegliwości bólowych. Pierwsza wizyta jest wizytą adaptacyjną. Lekarz przekazuje rodzicom podstawowe informacje w zakresie przeprowadzania zabiegów higienicznych, ocenia stan zdrowia i higieny jamy ustnej dziecka, sprawdza prawidłowość wyrzynania zębów. Ważne, aby prawidłowo przygotować dziecko do pierwszej wizyty, wybrać porę dnia odpowiednią dla dziecka, aby nie było ono zmęczone, około 2 godziny po posiłku. Kolejne wizyty powinny odbywać się co 3-6 miesięcy, w zależności od ryzyka próchnicy i ogólnego stanu zdrowia dziecka.

W czasie wizyt kontrolnych można przeprowadzać zabiegi profilaktyczne, które mają wzmocnić strukturę zębów. U dzieci do 6 roku życia można wykonać lakierowanie zębów, polegające na nałożeniu preparatów fluorowych na powierzchnie zębów.

W zależności od ryzyka próchnicy zabiegi te powtarza się 2-4 razy w roku. W zębach trzonowych stałych, przede wszystkim w wyrastających między 5 a 6 rokiem życia szóstkach wykonuje się lakowanie. Polega ono na wypełnieniu zagłębień i bruzd specjalnym materiałem, który zabezpiecza je przed czynnikami wywołującymi próchnicę.

**Podsumowując, można stwierdzić, że stan zdrowia jamy ustnej dzieci zależy od zachowań prozdrowotnych rodziców, ich wiedzy i konsekwencji w promowaniu właściwych nawyków u dzieci?**

Tak, jak najbardziej. ■

# Protetyka – fakty i mity

MICHAŁ WORONCOW

Wywiad z ekspertem dr Michałem Woroncowa z kliniki Awodent na Żoliborzu w Warszawie dla Redakcji MEDserwis.pl

**Panie Doktorze, czy prawdą jest, że na tle populacji innych krajów zachodniej Europy stan uzębienia Polaków nadal wypada źle? Jeżeli tak, jakie są tego główne przyczyny?**

Jeżeli chodzi o stan uzębienia polskiego społeczeństwa to można z umiarkowanym optymizmem powiedzieć, że jest coraz lepiej. Wzrasta zainteresowanie profilaktyką, rośnie wiedza o tym, jak prawidłowo dbać o zęby, żeby zapobiec poważnym zmianom chorobowym. Coraz częściej to pacjent sam prosi lekarza o fluoryzację i czyszczenie. Wszyscy zdają sobie sprawę z tego, jak istotny jest ładny uśmiech. Przełamane zostały stereotypy, że tylko dzieciom „wypada” chodzić z aparatem ortodontycznym. Teraz ortodontycznie leczą się pacjenci w bardzo różnym wieku. Dzięki profilaktyce można się długo cieszyć własnymi, zdrowymi i zadbanymi zębami.



## Michał Woroncow

Lekarz dentysta, specjalizacja I st. stomatologii ogólnej. Pracował w zawodzie technika dentystycznego. Nauczyciel, wykładowca i egzaminator na Wydziałach Higieny Stomatologicznej i Techniki Dentystycznej. Przyjmuje w klinice Awodent przy ul. Gołębiowskiego 2 w Warszawie

**U części społeczeństwa polskiego panuje przekonanie, że niezależnie od tego, jak dba się o zęby, kiedyś i tak przyjdzie nam założyć protezę. Czy to przekonanie ma rację bytu w świetle rozwoju współczesnej stomatologii?**

Dzięki ogromnemu rozwojowi medycyny ludzie żyją coraz dłużej. W dzisiejszych czasach przeciętna długość życia kobiety wynosi 80 lat, a mężczyzny 72 lata. To wyniki badań opublikowanych przez Światową Or-

ganizację Zdrowia. Te dane świadczą o tym, że żyjemy średnio o pięć lat dłużej niż 20 lat temu. Niestety wypełnienia zakładane w zębach nie są wieczne, trzeba je wymieniać. Trzeba leczyć zęby, czasami kanałowo. Często różne inne choroby wpływają na stan jamy ustnej i uzębienia. Trzeba jednak podkreślić, że dzięki systematycznemu dbaniu o zęby i postępowi stomatologii, w tym stomatologii osób starszych, coraz więcej ludzi może cieszyć się własnymi zębami do późnej starości. ►

► **Niektórzy pacjenci twierdzą, że brak jednego czy dwóch zębów nie przeszkadza, zwłaszcza, kiedy tego nie widać. W związku z tym, czy jest medyczne uzasadnienie konieczności uzupełnienia pojedynczych czy nielicznych braków zębowych?**

Dużą bolączką i pacjenta i stomatologa jest sytuacja, kiedy pacjent z ubytkiem zjawia się w gabinecie zbyt późno. Na skutek braku pojedynczych zębów wraz z upływającym czasem odtworzenie stanu uzębienia staje się bardzo trudne, a czasami nawet niemożliwe. Na skutek ubytków powstałych w jamie ustnej powstają takie sytuacje, jak bierne wyrzynanie zębów, przesuwanie się zębów, zamykanie luki po brakującym zębie czy obniżenie wysokości zwarcia. Pacjent chce mieć estetyczne, szybko zrobione uzupełnienie, a na skutek odkładania wizyty u lekarza w czasie leczenie jest utrudnione. Dlatego też po ekstrakcji czy utracie zęba bardzo ważne jest jak najszybsze odtworzenie fizjologicznych warunków, by uniknąć późniejszych problemów. Przy dzisiejszym stanie stomatologii możliwe jest natychmiastowe uzupełnienie ubytków, choć trzeba pamiętać, że nie jest to praca ostateczna, tę możemy wykonać po całkowitym wygojeniu.

**W przypadku pojedynczych braków zębowych czy istnieje tańsza metoda niż wszczępienie implantów?**

Oczywiście tak, implanty zębowe są całym czasem dla części społeczeństwa dosyć kosztowne. Można wykonać niedrogi uzupełnienie ruchome, a pacjent może w dłuższym czasie zgromadzić środki finansowe na implant. Możemy zrobić most, choć to rozwiązanie wymaga ingerencji w tkankę sąsiednich zębów. Czasami są warunki do

wykonania protezy szkieletowej, co jest rozwiązaniem bardziej komfortowym dla pacjenta. Warto więc przed wykonaniem uzupełnienia zasięgnąć porady specjalisty i z nim przedyskutować możliwe rozwiązania, nie tylko bazować na wiedzy znalezionej na forach internetowych.

**Jakie uzupełnienia protetyczne są najlepsze pod względem estetyki?**

Nie materiał, a przede wszystkim wiedza i precyzja wykonania stanowi o estetyce pracy protetycznej. To ma kluczowe znaczenie. Na sukces końcowy pracuje cały zespół, w tym technik dentystyczny i lekarz. Dobrze jest wiedzieć, że protetyka to nie tylko uzupełnienie brakujących zębów. Często połatany, ale zdrowy jeszcze ząb wymaga korony czy wkładu, dzięki czemu będzie ładniejszy, zdrowszy i trwalszy. Jego wygląd wpłynie na ogólną estetykę uzębienia w jamie ustnej.

**Co to są koronki bezmetalowe i kiedy należy je stosować?**

Możliwe jest wykonanie koron pełnoceramicznych albo na podbudowie z materiałów, które są jasne. Problem z metalem jest taki, że szary kolor przebarwia czasem dziąsło lub przez ząb „przebija” szary kolor. Bywa, że zęby nie są do końca wykształcone i wtedy niewielkie – taka pełnoceramiczna korona daje wtedy świetny efekt. Przy nacisku na estetykę trzeba rozważyć korony bezmetalowe. Natomiast nie zawsze jest konieczność stosowania tak drogich rozwiązań – na przykład w odcinku bocznym.

**W Internecie krążą opinie, że najlepsze i najtrwalsze są protezy acetalowe. Czy to prawda i czym się one charakteryzują?**

Nie polecam tych protez pacjentom, ponieważ przenoszą siły żucia w sposób niefizjologiczny na podłoże kostne. Mnie osobiście, z punktu widzenia lekarza, nie podoba się ten sposób mocowania. Uważam, że lekarz powinien proponować najlepsze rozwiązania dla pacjenta, a nie to, co jest najmocniej reklamowane.

**Niektórzy twierdzą, że krwawienie po założeniu protezy natychmiastowej jest normalne i nie należy się tym przejmować. Jak jest Pana zdanie na ten temat?**

Możemy u pacjenta wykonać: uzupełnienie natychmiastowe, wczesne i wreszcie uzupełnienie po wygojeniu się podłoża kostnego. W przypadku natychmiastowego uzupełnienia, które zawsze jest tymczasowe, krwawienie po zabiegu jest naturalne, bowiem natychmiast po usunięciu zęba zakładamy protezę. Jeżeli wykonujemy uzupełnienie wczesne, ze względów estetycznych, w oczekiwaniu na protezę, wtedy krwawienie nie powinno się pojawić. W przypadku uzupełnienia po wygojeniu się podłoża kostnego nie powinno być żadnych dolegliwości. Również w przypadku protez szkieletowych czas adaptacji jest bardzo krótki. Rolą lekarza jest tak przeprowadzić leczenie, by było skuteczne i jak najszybsze. W przypadku jakichkolwiek dolegliwości konieczne jest natychmiastowe skonsultowanie się z lekarzem, który wykonał uzupełnienie.

**Słyszysz się czasem opinie, że jeżeli pacjent ma większość zębów sztucznych lub protezę całkowitą, nie musi już tak starannie dbać o zęby, bo i tak się nie ma już co zepsuć. Co na to ekspert?**  
Podstawowa zasada higieny brzmi: nie po-

winniśmy w protezie spać. Warunki pod płytą protezy sprzyjają nadkażeniom przez grzyby. Jest grupa dolegliwości z tym związanych określane jako stomatopatie protetyczne, które występują często przy całodobowym używaniu protez. Protezy czyścimy odpowiednią do tego celu szczoteczką i pastą, którą kupujemy w aptece, myjemy po wyjęciu przed snem i czyścimy ponownie rano przed włożeniem do jamy ustnej. Po posiłkach dobrze jest wypłukać protezę pod bieżącą wodą, by uniknąć gromadzenia się resztek. Choć to trzecie zęby, jednak wymagają dbałości o higienę dla komfortu i zdrowia pacjenta. I pamiętajmy, wszystko się zmienia, również nasze warunki kostne. Dlatego protezę co 5 lat należy wymienić na nową.

**Panie Doktorze, bardzo dziękuję za rozmowę. (rozmawiała Anna Wojciechowska)** ■



AWODENT Klinika Stomatologiczna  
ul. Gołębiowskiego 2, Warszawa  
telefon: (22) 666 18 33, 501 583 003, 664 406 00  
www.awodent.pl  
info@awodent.com

# Leczenie stomatologiczne kobiet w ciąży – FAKTY I MITY

AGNIESZKA KLARENBACH

## Czy kobieta w ciąży powinna leczyć swoje zęby? Może lepiej poczekać z tym do porodu?

W Polsce nadal istnieje przekonanie, że leczenie stomatologiczne kobiet ciężarnych jest niebezpieczne i lepiej poczekać z nim aż do rozwiązania ciąży. Jest to MIT! Kobiety ciężarne mogą, a nawet powinny leczyć swoje zęby... nie tylko w trosce o swoje zdrowie, ale również o zdrowie maluszka. Leczenie stomatologiczne jest bezpieczne w każdym trymestrze.

## Czy stany zapalne zębów u matki mogą być niebezpieczne także dla płodu?

Jak najbardziej. Wszystkie stany zapalne w jamie ustnej przyszłej mamy to groźne bakterie, które krążą w całym jej krwioobiegu a zatem i w krwioobiegu dziecka. Wszystkie badania naukowe dowodzą, że nielezione zębopochodne stany zapalne aż siedmiokrotnie zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu oraz mogą być przyczyną niskiej masy urodzeniowej noworodka.

## Kiedy zatem najlepiej pojawić się na wizycie kontrolnej?

Jeśli jesteś w ciąży, zaplanuj swoje wizyty kontrolne na początku, w połowie i pod koniec ciąży. Wykonaj wszystkie niezbędne zabiegi. Nie odkładaj ich na czas po porodzie!

Po rozwiązaniu ciąży będziesz mieć znacznie mniej czasu dla siebie. Poinformuj stomatologa przed każdą wizytą, że jesteś w ciąży. Będziesz miała wtedy pewność, że lekarz dopasuje plan leczenia do twoich ograniczeń i zadba o komfort twój i twojego maluszka.

## „Moje dziąsła bardzo krwawią” – często słyszymy od przyszłych mam. Dlaczego tak się dzieje?

Zmiany hormonalne, które zachodzą w organizmie ciężarnej, powodują zwiększoną skłonność do stanów zapalnych w jamie ustnej oraz zmianę pH śliny. Może objawiać się to rozpułchnieniem dziąseł oraz ich krwawieniem podczas szczotkowania. Dlatego tak ważny jest regularny zabieg higienizacji (profesjonalnego czyszczenia zębów w gabinecie). Po wykonanym zabiegu stomatolog powinien przeprowadzić dokładny instruktaż higieny jamy ustnej, a także wytłumaczyć, jak zadbać o zdrowie jamy ustnej w trakcie ciąży. Szczotkuj zęby po każdym posiłku, używaj nici dentystycznych i unikaj płynów do płukania zawierających w swoim składzie alkohol.

## Większość kobiet twierdzi, że po ciąży ich zęby „posypały się”...?

Ciąża nie jest chorobą i nie ma bezpośrednie-



go wpływu na stan naszego uzębienia. Wbrew powszechnemu przekonaniu nie powoduje „odwapnienia” i osłabienia szkliwa zębów. Jednak faktycznie częste spożywanie posiłków, podjadanie (zwłaszcza w nocy), nudności i wymioty mogą stać się przyczyną dość szybkiego rozwoju próchnicy u przyszłej mamy.

## Większość z nas bardzo boi się bólu u stomatologa. Czy znieczulenie u kobiet w ciąży jest bezpieczne?

Istnieją leki znieczulające, które są całkowicie

bezpieczne dla kobiet ciężarnych. Należy także pamiętać o tym, że ból, stres i uwalniany w związku z tym hormon stresu w trakcie zabiegu stomatologicznego mogą mieć znacznie bardziej negatywny wpływ na płód niż samo znieczulenie.

## Czy istnieją zabiegi stomatologiczne, które są przeciwwskazane w ciąży?

Wszystkie zdjęcia RTG są niewskazane przez cały okres ciąży (zwłaszcza w I trymestrze). Dlatego też, planując powiększenie rodziny, jeszcze zanim zajdziesz w ciążę, odwiedź swojego stomatologa i przy okazji badania kontrolnego wykonaj wszystkie niezbędne zdjęcia RTG (mogą się przydać, kiedy będziesz już w ciąży). Przeciwwskazany jest również zabieg wybielania zębów, ponieważ nie znamy dokładnego wpływu żelu wybielającego na płód. W I trymestrze ciąży staramy się także nie wykonywać zabiegu usunięcia zębów, chyba, że istnieje taka konieczność. Ma to głównie związek z ryzykiem zwiększonego krwawienia po zabiegu.

## Reasumując: chcesz zadbać o swoje zdrowie i o zdrowie Twojego dziecka – zadbaj o zęby w trakcie ciąży! ■

**dentima**  
Specjalistyczne  
Centrum Stomatologii

Dentima Specjalistyczne Centrum Stomatologii  
ul. Wł. Żeleńskiego 86, Kraków  
telefon: (12) 638 36 42, 664 06 43 32  
www.dentima.pl  
dentima@dentima.pl

# Jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej?

Dobry stan zdrowia jamy ustnej jest bardzo ważny dla ogólnego samopoczucia, pozwala czuć się i wyglądać młodo, umożliwia spożywanie pokarmów i mówienie. Właściwa higiena jamy ustnej to czyste zęby, różowe, zdrowe dziąsła oraz świeży oddech.

## Jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej?

Wszystko zależy od... naszego wieku. Inaczej dbamy o higienę u dzieci, a inaczej

u osób dorosłych. Ogólne zasady są jednak wspólne:

**1. Szczotkuj.** Dokładne szczotkowanie zębów minimum 2 razy dziennie. Szczotkujemy

powierzchnie zębów wewnętrzne, zewnętrzne i żujące. Odpowiednia pasta to ta zawierająca fluor, który pomaga zapobiegać próchnicy, a odpowiednia szczoteczka to ta używana codziennie.

**2. Nitkuj.** Do czyszczenia powierzchni międzyzębowych używamy nici dentystycznych, irygatorów, szczoteczek międzyzębowych, wykałaczek oraz innych dostępnych na rynku narzędzi pomocniczych.

**3. Płucz.** Jeśli chcesz oczyścić całą jamę ustną, miejsca niedostępne i język, stosuj płyny do płukania jamy ustnej, które usuwają bakterie odpowiedzialne za nieświeży oddech, choroby dziąseł i płytkę nazębną.

**4. Ogranicz spożywanie przekąsek między posiłkami.** Szczególnie dotyczy to tych, które zawierają cukier i skrobię. Niemowlęta również narażone są na próchnicę (próchnica butelkowa), dlatego pamiętaj, aby nie pozwalać dziecku ciągle „popijać” mleko lub soki, postaraj się po każdym posiłku (również po karmieniu piersią) wypłukać dziecku jamę ustną, podając wodę lub przecierając dziąsła wilgotną ściereczką. W nocy podawaj dziecku do picia tylko wodę. Nawyki żywieniowe są bowiem równie ważne jak higiena jamy ustnej.

**5. Regularne kontrole w gabinecie stomatologicznym.** Pierwsza wizyta w gabinecie powinna odbyć się przed ukończeniem 3 roku życia. Co czeka nas w gabinecie stomatologicznym? Przegląd uzębienia z instrukcją higieny jamy ustnej. Usuwanie złogów nazębnych – czyszczenie – powinno odbywać się co najmniej raz w roku. Jest to zabieg niemalże bezbolesny – wszystko zależy od wrażliwości zębów i szyjek. Lekarz lub higie-

nistka usuwa kamień nazębny i płytkę bakteryjną (osad). Zabieg ten można wykonać bezpłatnie w gabinetach posiadających umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia raz na 12 miesięcy. Dla usunięcia przebarwień i rozjaśnienia zębów wykonuje się zabieg piaskowania. Zalecane jest odwiedzanie lekarza dentystry, co 6 miesięcy w ramach wizyt kontrolnych.

**6. Higiena przyborów do szczotkowania.** Szczoteczka powinna być wymieniana co 10-12 tygodni – po tym czasie włosie jest już zużyte. Płukaj pod bieżącą wodą po każdym użyciu i pozostaw do wyschnięcia – nie zakrywaj nakładkami. Nie zostawiaj zanurzonej w kubeczku z wodą. Wilgoć sprzyja rozwojowi bakterii. Wymieniaj szczoteczkę po przebytej infekcji górnych dróg oddechowych. Nie pożyczaj nikomu ani od nikogo szczoteczki do zębów. Nie pozwalaj, aby szczoteczki domowników się stykały.

Codzienna profilaktyka pomaga zapobiec problemom związanym z chorobami jamy ustnej, jest też tańsza i mniej bolesna niż leczenie chorób, którym uda się zapobiec. ■



**MULTI-MEDICA®**

Centrum Multi-Medica  
ul. Poniatowskiego 97, Zielonka  
telefon: rejestracja (22) 786 81 91,  
stomatologia 797 995 318  
www.multi-medica.net

# Leczenie stomatologiczne dzieci w znieczuleniu ogólnym

MAŁGORZATA CHOROMAŃSKA, REGINA ĆWIK, JOANNA POKROWSKA-SKRABUCHA

Pacjenci w wieku rozwojowym wymagają szczególnego podejścia personelu medycznego. Im miłsze doznania wiąże dziecko z gabinetem stomatologicznym, tym chętniej współpracuje z lekarzem na kolejnych wizytach. Pierwsze wizyty u stomatologa mają nie tylko przygotować dziecko do przeprowadzenia koniecznych zabiegów poprawiających stan uzębienia, lecz również stworzyć podstawy do wykształcenia pozytywnego nastawienia do zabiegów stomatologicznych. Skuteczna opieka stomatologiczna nad pacjentem w wieku rozwojowym polega na prawidłowym przeprowadzeniu procedur profilaktycznych i leczniczych.

Choroba próchnicowa u dzieci i młodzieży jest powszechnym problemem. Jej częstość i intensywność w Polsce są szczególnie wysokie. Pierwsze zmiany próchnicowe często pojawiają się we wczesnym dzieciństwie, nawet w okresie niemowlęcym. Nielezione lub leczone nieskutecznie szybko doprowadzają do powikłań ze strony miazgi, okołozębowych stanów zapalnych i przedwczesnej utraty uzębienia mlecznego. Obecność aktywnych ognisk próchnicy zębów mlecznych jest nie tylko jedną z przyczyn próchnicy wyrzynających się zębów stałych, ale również wpływa na ogólny stan zdrowia dziecka. Liczne zmiany próchnicowe i aktywny stan zapalny jest sie-

dliskiem ogromnej liczby bakterii, które mogą być przyczyną choroby odogniskowej (np. choroby nerek, serca). Dziecko z licznymi ogniskami próchnicowymi może być narażone na częste infekcje bakteryjne lub wirusowe, może być markotne lub osowiałe oraz niechętnie przyjmować pokarm z niewiadomych dla rodzica przyczyn. Dziecko w wieku do lat 3 narażone jest na wystąpienie najagresywniejszej formy próchnicy, jaką jest próchnica wczesnego dzieciństwa. Początkowo zjawia się w siekaczach szczęki, po czym atakuje następne grupy zębów, w miarę ich wyrzynania. Proces próchnicowy może rozwijać się w niedługim czasie po wyrznięciu pierwszych zębów

mlecznych. W krótkim czasie zmineralizowane tkanki zębów mogą ulegać destrukcji, doprowadzając do braku możliwości odbudowy i konieczności ekstrakcji zębów mlecznych. Wczesny rozwój zmian próchnicowych u dziecka związany jest z wczesnym pojawieniem się w jamie ustnej dziecka drobnoustrojów kariogennych powiązanych z częstym dostarczaniem w diecie cukrów i brakiem oczyszczania jamy ustnej. Wiele czynników związanych zarówno z dzieckiem, jak i z matką, sprzyja kolonizacji jamy ustnej dziecka przez bakterie próchnicotwórcze. Wśród nich wymienia się nawyki umożliwiające przeniesienie śliny matki do jamy ustnej dziecka po-

przez np. oblizywanie smoczka. Karmienie i pojenie nocne, przedłużone karmienie naturalne, nieprawidłowa higiena jamy ustnej sprzyjają pojawieniu się choroby próchnicowej. Problemem występującym powszechnie jest fakt, iż rodzice zgłaszają się do gabinetu bardzo późno, gdy stan jamy ustnej ich dziecka wymaga szybkiej interwencji stomatologicznej. Konieczne jest wtedy ograniczenie czasu adaptacji dziecka z gabinetem i czasami rozpoczęcie nieprzyjemnego leczenia stomatologicznego.

Leczenie ubytków próchnicowych w zębach trzonowych mlecznych przeprowadza się w sposób tradycyjny, poprzez mechaniczne opracowanie tkanek zęba i wypełnienie ubytku materiałem odbudowującym. W przypadku dzieci z ubytkami szkliwa zlokalizowanymi na powierzchniach przedsiłkowych lub podniebiennych oraz stycznych zębów mlecznych, gdy nie ma możliwości opracowania ich i wypełnienia z powodu braku współpracy ze strony pacjenta, wykonuje się zabieg impregnacji (pot. lapisowanie). Impregnacja jest zabiegiem polegającym na przesycaeniu próchnicowo zmienionych tkanek zęba związkami o działaniu bakteriobójczym i remineralizującym. W wyniku działania tych związków następuje wzrost twardości tkanek i zmniejsza się liczba bakterii, a proces próchnicowy ulega spowolnieniu. Preparaty stosowane do tego zabiegu powodują przebarwienia tkanek na kolor brunatny lub czarny, co sprawia iż rodzice nie zawsze wyrażają zgodę na przeprowadzenie zabiegu.

U dziecka z rozsianym procesem próchnicowym czy dziecka w wieku niemowlęcym bardzo trudno jest osiągnąć dobrą współpracę na fotelu stomatologicznym. Problem najczęściej sprawiają zabiegi lecznicze. Negatywna postawa dziecka często uniemożliwia ▶

▶ przeprowadzenie niezbędnego leczenia. Jeżeli metody behawioralne redukujące lęk i wrażliwość na ból nie przynoszą efektu, a wiek pacjenta, stan uzębienia, kwalifikacja wielu zębów do ekstrakcji uniemożliwia wykonanie zabiegu na fotelu stomatologicznym, konieczne jest podjęcie decyzji o premedykacji farmakologicznej. Stosuje się obecnie różne jej metody. Pierwszym z nich jest leczenie dziecka po podaniu syropu dormicum. Środek ten powoduje niepamięć wsteczną. Zabiegi przeprowadzane w ten sposób są zazwyczaj zabiegami „na siłę”, co jest bardzo nieprzyjemnym doświadczeniem dla rodzica. Dziecko spremedykowane w ten sposób jest świadome, trzymane przez rodzica. Zaletą podania syropu jest fakt, iż dziecko nie pamięta nieprzyjemnych chwil. Do takiej premedykacji są kwalifikowane dzieci z kilkoma ubytkami o niewielkich rozmiarach. Podczas jednego podania syropu możliwe jest wyleczenie maksymalnie dwóch lub trzech zębów. Kolejnym sposobem leczenia w premedykacji jest leczenie w sedacji wziewnej podtlenkiem azotu. Dziecko poddawane sedacji wziewnej powinno wykonywać polecenia lekarza, pozwalać na założenie maski na nos i utrzymanie jej przez kilkadziesiąt minut. Zabieg ten w związku z tym zarezerwowany jest dla dzieci starszych, współpracujących z lekarzem. Innym sposobem na wykonanie krótkiego zabiegu w premedykacji jest znieczulenie ogólne bez intubacji środkami wziewnymi. Ten zabieg wymaga obecności anestezjologa i umożliwia wykonanie ekstrakcji w odcinku zębowym przednim. Niemożliwe jest leczenie podczas tego znieczulenia, gdyż drogi oddechowe pacjenta nie są wystarczająco zabezpieczone. Ostatnim wymienianym sposobem premedykacji jest znieczulenie ogólne z intubacją do-tchawiczą, podczas którego możemy wykonać wszystkie czynności stomatologiczne bez

obaw o drogi oddechowe czy współpracę pacjenta. Kwalifikacja pacjenta, wybór konkretnej metody, środka sedacyjnego i drogi jego podania powinny być dokładnie rozważone podczas wizyty konsultacyjnej. Należy uwzględnić właściwie zebrany wywiad zdrowotny, współpracę ze strony rodziców, wiek dziecka, przeszkolenie personelu medycznego i wyposażenie gabinetu. Ogromną szansą dla małych pacjentów, pacjentów niepełnosprawnych i niewspółpracujących jest leczenie w znieczuleniu ogólnym.

#### **W kwalifikowaniu zachowania dziecka znajduje zastosowanie skala Frankla, która uwzględnia 4 kategorie zachowania dziecka w gabinecie stomatologicznym:**

1. Zdecydowanie negatywne – dziecko odmawia leczenia, głośno i demonstracyjnie płacze, jest przestraszone lub przejawia inne cechy negacji.
2. Negatywne – niechętnie akceptuje leczenie, wykazuje pewne przejawy negacji, lecz nie wyraża ich głośno, jest ponure, wycofuje się (reakcja unikania).
3. Pozytywne – akceptuje leczenie z pewną rezerwą, czasami ostrożnie, współpracuje, stosuje się do poleceń lekarza.
4. Zdecydowanie pozytywne – dobra komunikacja z lekarzem, współpracujące, zainteresowane zabiegami czynnościami lekarza, pogodne i zadowolone.

Leczenie w znieczuleniu ogólnym ma największe zastosowanie dla pierwszej grupy pacjentów, u których stwarza nierzadko jedyną szansę przeprowadzenia leczenia stomatologicznego. Jest to najczęściej ostateczna droga, jaka wybierają rodzice, po wielu nieskutecznych próbach i namowach na współpracę ich dziecka w gabinecie.

Znieczulenie ogólne polega na zniesieniu świadomości, tj. wywołaniu snu farmakologicznego, analgezji oraz często zwiótczenia mięśni. Jego następstwem jest zniesienie odruchów obronnych pacjenta, konieczność zabezpieczenia dróg oddechowych i wentylacji mechanicznej.

#### **Wskazaniami do leczenia stomatologicznego w znieczuleniu ogólnym są:**

- brak możliwości współpracy z uwagi na wiek pacjenta,
- autyzm,
- liczne ekstrakcje u małych dzieci,
- skomplikowana lub rozległa procedura stomatologiczna, której wykonanie nie jest możliwe na fotelu,
- wcześniejsze niepowodzenia leczenia w sedacji i znieczuleniu miejscowym,
- upośledzenie umysłowe umiarkowanego i znacznego stopnia,
- problemy psychiatryczne, np. zaburzenia lękowe, fobie,
- udokumentowane uczulenie na leki miejscowo znieczulające lub inne przeciwwskazania do ich zastosowania,
- poważne choroby współistniejące, np. złożona wada serca.

Przed zakwalifikowaniem do zabiegu stomatologicznego w znieczuleniu ogólnym każde dziecko powinno być zbadane przez lekarza stomatologa i anestezjologa. Kwalifikację wstępną przeprowadza lekarz stomatolog, biorąc pod uwagę wskazania ogólne i oceniając stan jamy ustnej dziecka. Niejednokrotnie dokładne ustalenie rodzaju i zakresu zabiegu możliwe jest dopiero po uśpieniu pacjenta. Szczegółowe badanie pozwala postawić wstępne rozpoznanie, zaplanować metodę leczenia, pomaga w ocenie stopnia bolesności zabiegu,

czasu jego trwania i ułatwia zaplanowanie kolejnych czynności w trakcie leczenia. W wywiadzie zebrany od rodziców istotne są dane dotyczące dotychczasowego rozwoju dziecka, przebytych chorób, operacji i znieczuleń do zabiegów, skłonności do reakcji uczuleniowych.

#### **Przeciwwskazaniami do znieczulenia ogólnego w warunkach ambulatoryjnych są:**

- wiek poniżej 1. roku życia,
- wysokie ryzyko znieczulenia oceniane na podstawie stanu fizycznego wg ASA (tj. np: nieuregulowana cukrzyca, mózgowo-porażenie dziecięce, wada serca z cechami ciężkiej niewydolności),
- przewidywana trudna intubacja (np. u pacjentów z wadami twarzoczaszki),
- infekcja dróg oddechowych.

Zasadą i zaletą leczenia stomatologicznego w znieczuleniu ogólnym jest jego kompleksowość. Podczas zabiegu w znieczuleniu ogólnym zostaje przeprowadzone leczenie zachowawcze wszystkich zębów z próchnicą oraz ekstrakcje zębów niekwalifikujących się do leczenia, tj. całkowita sanacja jamy ustnej. Zabieg taki jest często konieczny w przypadku przygotowania dziecka do innego zabiegu chirurgicznego, np. usunięcia migdałów. Podczas zabiegu w znieczuleniu ogólnym lekarz stomatolog ma możliwość przeprowadzenia bardzo skomplikowanego leczenia. Mowa tu o leczeniu zębów z próchnicą powikłaną prowadzącą do leczenia endodontycznego, np. leczenia kanałowego zębów przednich czy amputacyjne zębów bocznych. Leczenie takie wymaga skomplikowanego instrumentarium, aseptycznych warunków pracy i zazwyczaj możliwości wykonania zdjęcia radiologicznego. Leczenie, którego nie można byłoby ▶



► wykonać na fotelu stomatologicznym, zostaje całkowicie przeprowadzone podczas jednego zabiegu. Utrzymuje się w ten sposób zęby mleczne w jamie ustnej. Nie wszystkie rozległe zniszczone zęby daje się uratować. Zęby, będące możliwą przyczyną stanu zapalnego, należy usunąć. Nierzadko są to trzonowe zęby mleczne (zęby czwarte i piąte), których korzenie mogą sprawiać trudności w ekstrakcji. Możliwość wykonania takiego usunięcia w znieczuleniu ogólnym pozbawia ryzyka zniechęcenia dziecka do zabiegów stomatologicznych w przypadku wykonania tego zabiegu na fotelu dentystycznym. Leczenie stomatologiczne dziecka w znieczuleniu ogólnym zapewnia takie warunki pracy lekarza dentystry, które pozwalają na osiągnięcie trwałej i estetycznej odbudowy zębów dotkniętych rozległym procesem próchnicowym.

#### Zasady obowiązujące przy znieczuleniu ogólnym:

- na 6 godzin przed przewidywanym znieczuleniem należy powstrzymać się od przyjmowania stałych pokarmów,
- na 4 godziny przed zabiegiem należy zaprzestać przyjmowania płynów,

- w dniu zabiegu można pić tylko niegazowaną wodę i herbatę,
- przyjmowanie leków doustnych trzeba wcześniej skonsultować z anestezjologiem,
- bezpośrednio przed zabiegiem należy wyjąć aparat ortodontyczny/protezę zębową i szkła kontaktowe, a także skorzystać z toalety.

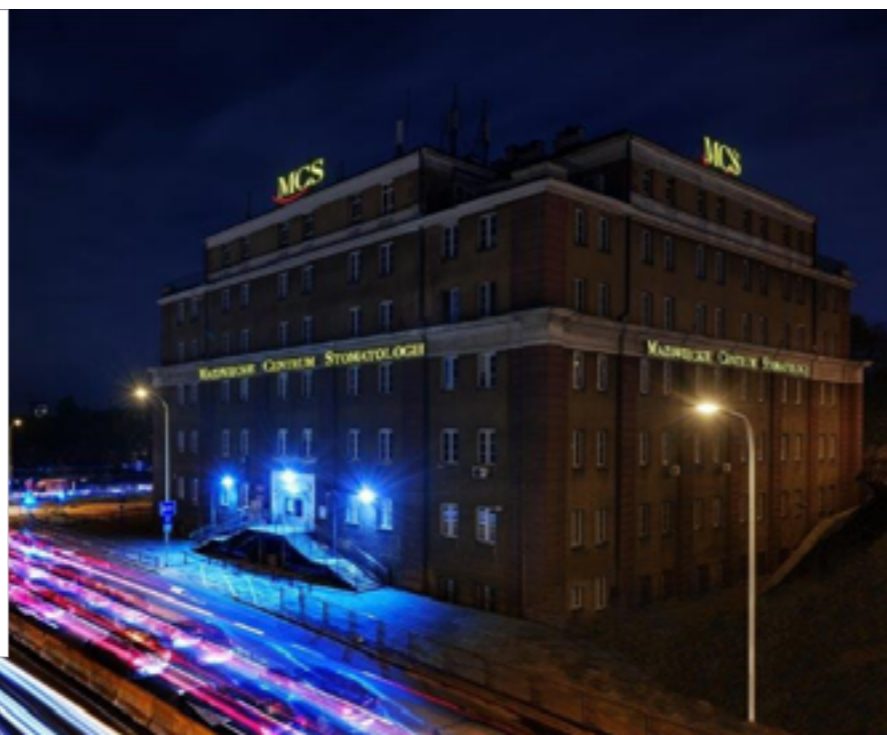
Wprowadzenie do znieczulenia zazwyczaj uzyskuje się drogą dożylną lub wziewną. Ponieważ anestezjolog i stomatolog pracują w tym samym polu, konieczne jest pewne zabezpieczenie dróg oddechowych, co uzyskuje się za pomocą intubacji, która daje pełną kontrolę nad drogami oddechowymi i ochronę przed aspiracją. W czasie zabiegu, jeśli przewidywany jest ból śród- i pooperacyjny, podawany jest dożylnie lek przeciwbólowy, najczęściej jest nim paracetamol. Leczenie stomatologiczne w znieczuleniu ogólnym w Mazowieckim Centrum Stomatologii obejmuje leczenie osób niepełnosprawnych (w tym dzieci), leczenie osób dorosłych z dentofobią lub z powodu innych wskazań wymieniowych wcześniej oraz leczenie dzieci niewspółpracujących. Tylko osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności takie zabiegi

mają refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. W pierwszej kolejności dziecko jest badane i konsultowane przez stomatologa. W momencie zakwalifikowania dziecka do zabiegu w znieczuleniu ogólnym kierowane jest na konsultację anestezjologiczną. Gdy stwierdza się brak przeciwwskazań, wyznaczany jest termin zabiegu. Po zgłoszeniu się w wyznaczonym terminie dziecko oczekując na zabieg najpierw dostaje premedykację w postaci syropu (midanium). W przypadku bardzo małych dzieci lub braku współpracy możliwe jest iniekcyjne podanie premedykacji. Od momentu zadziałania leku dziecko nie pamięta. Następnie rodzice wraz z dzieckiem zapraszani są do gabinetu zabiegowego, gdzie lekarz anestezjolog i pielęgniarka anestezjologiczna podejmują czynności związane z wprowadzeniem do znieczulenia ogólnego. Dziecko przez maskę założoną na nos oddycha gazami anestetycznymi. Następuje wziewne wprowadzenie do znieczulenia ogólnego. Preparaty, które stosuje się w Mazowieckim Centrum Stomatologii to: podtlenek azotu najczęściej w mieszaninie gazów z tlenem, sewofluran i desfluran. W momencie zaśnięcia dziecka rodzice opuszczają gabinet zabiegowy, pielęgniarka wykonuje wkłucie dożylnie, a lekarz anestezjolog przechodzi do intubowania pacjenta. Funkcje życiowe dziecka przez cały czas trwania zabiegu są monitorowane. Gdy pacjent jest zaintubowany i zabezpieczone są drogi oddechowe, lekarz stomatolog rozpoczyna zabieg sanacji jamy ustnej (w razie konieczności przez rozpoczęciem leczenia rodzice są proszeni jeszcze raz do gabinetu zabiegowego w celu zobrazowania pola zabiegowego i przedstawienia planu leczenia). Po skończonej pracy stomatologa, anestezjolog rozpoczyna wybudzanie pacjenta. W tym czasie przekazywane są wszystkie

informacje i zalecenia pozabiegowe rodzicom pacjenta. Po wybudzeniu dziecko przenoszone jest do sali wybudzeń, gdzie przebywa z rodzicami. Pielęgniarka i lekarz anestezjolog zapewniają nadzór i opiekę pozabiegową, a gdy nie ma przeciwwskazań rodzice wraz z dzieckiem opuszczają salę wybudzeniową. Pacjenci leczeni w znieczuleniu ogólnym mogą być objęci stałą opieką stomatologiczną w Poradni Stomatologii Dziecięcej Mazowieckiego Centrum Stomatologii. Nasza placówka oferuje również możliwość konsultacji w Poradni Ortodontcji, jeśli dziecko po zabiegu sanacji wymaga leczenia ortodontycznego. Niezwykle ważne jest stosowanie się do zaleceń pozabiegowych i regularne przeprowadzanie działań profilaktycznych. Dziecko raz leczone w znieczuleniu ogólnym nie pozbedzie się problemu próchnicy na zawsze. Istotnym aspektem regularnych wizyt w gabinecie jest możliwość ponownej adaptacji dziecka. Odbywanie regularnych wizyt w gabinecie ułatwia nawiązanie stałego kontaktu z dzieckiem i staje się normalną czynnością wykonywaną rutynowo. Możliwość leczenia stomatologicznego w znieczuleniu ogólnym zapewnia duży komfort zabiegu zarówno dla pacjenta, jak i lekarza stomatologa. Stanowi bardzo dobrą alternatywę dla innych metod używanych w celu eliminacji lęku stomatologicznego. Celem stosowania tej metody jest ograniczenie do minimum konieczności leczenia „na siłę”, eliminację traumy spowodowanej tym sposobem leczenia oraz umożliwienie małemu pacjentowi adaptacji w gabinecie na nowo. Dziecko po przeprowadzonym zabiegu sanacji jamy ustnej zaczyna swoją współpracę ze stomatologiem od początku. W wyniku jej zastosowania jest duża szansa, że dziecko zacznie współpracować i będzie dobrze radzić sobie z leczeniem stomatologicznym. ■

**MCS**  
Sp. z o.o.  
MAZOWIECKIE CENTRUM STOMATOLOGII

Mazowieckie Centrum Stomatologii  
ul. Nowy Zjazd 1, Warszawa  
telefon: (22) 556 93 00  
www.mcs-przychodnia.pl  
sekretariat@mcs-przychodnia.pl



# Leczenie metodą abrazji powietrznej

LIDIA WARDA

Celem nowych metod wprowadzanych do praktyki stomatologicznej jest poprawa komfortu pacjenta oraz eliminacja bólu podczas zabiegu. Jedną z tych technik jest opracowywanie twardych tkanek zębów metodą abrazji powietrznej.

Często nie ma nawet potrzeby znieczulenia pacjenta, ponieważ strumień tlenu glinu, wychodzący pod ciśnieniem z dyszy urządzenia, zamyka światło kanalików zębinowych na powierzchni preparowanej zębiny, co w konsekwencji eliminuje doznania bólowe. Dodatkową zaletą tej metody jest większa precyzja i oszczędność przy opracowywaniu twardych tkanek zęba oraz brak mikropęknięć szkliwa powstających na skutek wibracji podczas pracy tradycyjnymi metodami.

Urządzenia do abrazji powietrznej oprócz oszczędnego i bezbolesnego usuwania próchnicznych tkanek zęba służą nam również do precyzyjnej preparacji bruzd przed lakowaniem, do usuwania starych wypełnień oraz przebarwień i innych defektów szkliwa. Wielu pacjentów, którzy boją się znieczuleń miejscowych, uznaje tę metodę za rewelacyj-

ną, zwłaszcza po preparacji tak wrażliwych miejsc jak szyjki zębowe.

Abrazja powietrzna jest pomocna również w protetyce (usuwanie cementów z wnętrza koron, zwiększanie retencji koron, mostów, wkładów i nakładów przed cementowaniem, oczyszczanie powierzchni zębów przed zacementowaniem stałych uzupełnień protetycznych, preparowanie powierzchni porcelany i odkrytego metalu podczas naprawiania uzupełnień porcelanowych w ustach pacjenta), oraz w ortodoncji (zwiększanie retencji przyklejanych elementów ortodontycznych, usuwanie i oczyszczanie zamków przed ponownym ich przyklejeniem). Urządzenia te mogą mieć również zastosowanie do dokładnego oczyszczania powierzchni zębów z osadu, co jest możliwe po zamianie proszku tlenu glinu na wodorowęglan sodowy.

Używany do preparacji tkanek zębowych tlenek glinu jest substancją w pełni biokompatybilną, nieaktywną chemicznie, nierozpuszczalną w płynach ustrojowych. W stomatologii znany jest on od dawna jako składnik cementów krzemowych, glasonomerowych, stosowany jest również w protetyce stomatologicznej i implantologii. Do usuwania zmienionych próchniczo tkanek zęba używamy ścierniwa 50- i 90-mikronowego, regulując powierzchnię i moc preparacji odpowiednią wielkością dysz i odległością dyszy od opracowywanej powierzchni zęba bez jej bezpośredniego dotykania. Proszek wydostaje się z końcówki wraz ze sprężonym powietrzem pod ciśnieniem 10-11 bar przez czas około jednej sekundy, po czym następuje faza chłodzenia. Dzięki takiej cyklicznej pracy nie dochodzi do przegrzania tkanek i związanym z tym zapaleniem miazgi. Dodatkową zaletą używanego przez nas ścierniwa o gradacji 50 i 90 mikronów jest to, że jego cząsteczki nie unoszą się w powietrzu, opadając szybko na podłoże, dzięki czemu unikamy zapylenia otoczenia (w przeciwieństwie do używanego czasem do tego celu proszku o gradacji 27 mikronów).

Bezwzględny przeciwwskazaniem do użycia abrazji powietrznej jest astma oskrzelowa pacjenta, gdyż tlenek glinu, drażniąc mechanicznie drogi oddechowe, może indukować skurcz oskrzeli.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom wielu pacjentów – bezbolesnego i bezwiertłowego opracowywania ubytków – eliminujemy stres i strach przed następną wizytą, dzięki czemu możemy pomagać ludziom, którzy nigdy nie zdobyliby się na leczenie zębów tradycyjnymi metodami. ■



 **Lident**<sup>®</sup>  
Gabinet Stomatologiczny

Lident Gabinet Stomatologiczny  
dr Lidia Warda  
ul. Wernyhory 36 lok.1, Warszawa  
telefon: (22) 651-97-97  
www.lident.pl  
gabinet@lident.pl

# Leczenie ortodontyczne bez tajemnic

IWONA GNACH-OLEJNICZAK

Nie usuwa zębów przed leczeniem ortodontycznym. W dniu założenia aparatu pracuje nad prawidłową wysokością każdego zęba. Leczy szybko, osiągając spektakularne efekty poprawy nie tylko wyglądu uśmiechu, ale i całej twarzy. Opatentowała w Polsce Dental Face Lifting®. O ortodoncji rozmawiamy z dr Iwoną Gnach-Olejniczak, stomatologiem gwiazd, która zakładała aparaty m.in. Natalii Siwiec i Tomaszowi Karolakowi.

## Jakie wady zgryzu jest Pani w stanie naprawić aparatem ortodontycznym?

Nowoczesna ortodoncja, którą od lat promuję w Polsce, niweluje większość wad zgryzu, a często nawet zastępuje zabiegi z zakresu chirurgii szczękowej. Za pomocą autorskich technik i systemów samoligaturujących jestem w stanie bezinwazyjnie rozbudować łuki zębowe i odtworzyć prawidłowe relacje żuchwy i szczęki, nawet przy wadach zgryzu III klasy, tam gdzie wielu lekarzy zaleca zabieg operacyjny.

## Ile przeciętnie trwa taka kuracja?

Średni czas leczenia wady zgryzu to 12-18 miesięcy. Są jednak bardziej skomplikowane przypadki, gdzie czas terapii jest dłuższy, nawet powyżej 2 lat. Wydłużoną kurację rekompensuje fakt, że pacjent dzięki ortodoncji unika zabiegu chirurgicznego. Drugi atut – już na pierwszej wizycie, podczas montażu aparatu uśmiech przechodzi z reguły korzystną metamorfozę.

## Dzięki aparatowi wygląda się lepiej?

U pacjentów z pogłębionym nagryzem, startymi siekaczami i trzonowcami, najpierw rozklinowuję zgryz i podnoszę wysokość zwarcia, a przed założeniem aparatu wykonuję przedortodontyczne bondingi. Za ich pomocą odtwarzam prawidłowe wysokości zębów, zniszczonych przez wadę zgryzu. Są to oczywiście bondingi robocze, które w trakcie terapii modyfikuję, a na finał wymieniam na licówki porcelanowe, jednak pacjenci już w dniu montażu aparatu są zachwyceni pierwszą zmianą w wyglądzie ich uśmiechu. Aparat wtedy w ogóle im nie przeszkadza.

## Wielu ortodontów przed założeniem aparatu zaleca usuwanie zębów.

### Co Pani o tym myśli?

Ortodoncja XXI wieku to ortodoncja nieekstrakcyjna, która zrywa z powszechnym do

niedawną usuwaniem zębów (głównie czwórek i piątek) i koncentruje się na poprawie rysów całej twarzy. O usuwaniu zębów decyduje wyłącznie profil pacjenta, ale na palcach jednej ręki mogę policzyć pacjentów w mojej 20-letniej praktyce, którzy mieli zbyć pełne profile. Reszta wymagała wręcz przeciwnie, właśnie rozszerzenia łuków zębowych i uwypuklenia profilu.

## Jak to wpływa na rysy całej twarzy?

Moja autorska ortodoncja, którą rozwijam od 20 lat, opierając się od początku na najlepszych wzorcach ze szkół ortodontycznych w Kalifornii, poprawia wygląd całej twarzy. Dlatego jest ona jednym z elementów Dental Face Liftingu®, który opracowałam i opatentowałam w Polsce. Daje on trwałą poprawę rysów twarzy za pomocą interdyscyplinarnej stomatologii zintegrowanej z medycyną estetyczną.



## Iwona Gnach-Olejniczak

Stomatolog, ortodonta, lekarz certyfikowany American Academy of Aesthetic Medicine, UNIDENT UNION Dental Spa, Medycyna Estetyczna we Wrocławiu ([www.unidentunion.pl](http://www.unidentunion.pl))

## Jakie zmiany w wyglądzie osiąga Pani najczęściej?

W większości typów wad po wyleczeniu zgryzu i zdjęciu aparatu uwypukla się okolica podnosowa, zmienia położenie brody, usta stają się pełniejsze, a skóra mniej podatna na zmarszczki. Podwyższenie wysokości ▶

► zwarcia daje wysmuklenie rysów twarzy, wypłaszczenie bruzd nosowo-wargowych. Powszechnym efektem jest poprawa owalu w zakresie średniego i dolnego piętra twarzy, zarysowanie linii i kątów żuchwy. Pacjenci przechodzą urodową metamorfozę, a u wielu z nich dotyczy ona nie tylko wyglądu twarzy, ale i także ogólnego samopoczucia.

### Jak leczenie ortodontyczne wpływa na zdrowie całego organizmu?

Za pomocą leczenia ortodontycznego leczy nie tylko wady zgryzu, ale także zaburzenia w pracy stawów skroniowo-żuchwowych. Odpowiadają one za uporczywe migreny, szumy uszne, bóle głowy, karku, oczu, pleców, wady postawy. U pacjentów z pogłębionym nagryzem powszechne są dolegliwości odogniskowe, których źródłem jest właśnie wada zgryzu. Najczęściej odwiedzają oni dziesiątki innych specjalistów, zanim zorientują się, że przyczyną problemu znajduje się w jamie ustnej.

### Jakie są ewentualne powikłania ortodontycji?

Powikłania mogą wynikać z niedostatecznej higieny, wtedy pojawiają się ubytki próchnicowe lub stany zapalne dziąseł. Na szczęście przy systemach samoligaturujących rezygnuję z pierścieni na trzonowcach, które są najbardziej uciążliwe w utrzymaniu higieny. Do higieny ortodontycznej rekomenduję moim pacjentom hydropulsery, zwane też waterpickami. W trakcie leczenia zalecam regularne przeglądy oraz higienizację, której podstawą jest usuwanie kamienia nazębnego.

### O czym należy pamiętać, mając aparat?

Przykazanie pierwsze brzmi: noś wyciągi elastyczne zgodnie z zaleceniem lekarza. Każdy dzień bez tak zwanych elastików to o jeden

dzień dłuższa terapia ortodontyczna. Prowadzą one prawidłowe ustawienie zębów dolnych i górnych względem siebie, korygując zgryz. Po drugie należy sumiennie zgłaszać się na wizyty kontrolne. W ich trakcie dentysta wymienia łuki i dostosowuje aparat do aktualnego ułożenia zębów. W leczeniu ortodontycznym liczy się kontrola nad procesem zmian, gdy ominiesz wizytę, zęby mogą przesunąć się zbyt mocno lub w niewłaściwym kierunku. Potem trzeba będzie to korygować i leczenie potrwa dłużej. Bądź także w kontakcie z lekarzem. Gdy tylko uszkodzi się jakikolwiek element aparatu, zauważysz niepożądaną zmianę, cokolwiek cię zaniepokoi – umawiaj się na wizytę. Bagatelizowanie takich spraw jak np. odklejenie zamka zawsze wydłuża czas noszenia aparatu. Na szczęście moi pacjenci tak lubią wizyty w klinice, że większość z nich sumiennie zgłasza się na ortodontyczne wizyty. ■



UNIDENT UNION Dental Spa  
Al. Kochanowskiego 20c, Wrocław  
telefon: (71) 372 03 52,  
(71) 372 03 32, (71) 328 12 12  
www.unidentunion.com  
biuro@unidentunion.com

# Jak wspomagać leczenie dna moczanowej?

Dna moczanowa (podagra) to tak zwane zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się we krwi zbyt dużej ilości kwasu moczowego. Taka sytuacja może doprowadzić do gromadzenia się kryształów moczanu sodu wokół niektórych stawów, co wiąże się z silnym stanem zapalnym oraz ogromnym bólem.

Osoby mające predyspozycje do tego typu dolegliwości mogą kontrolować sytuację poprzez odpowiednią dietę i właściwy styl życia. Jednak to nie wszystkie naturalne metody, które wspomagają leczenie, na uwagę zasługują niektóre zioła, jak również leki naturalne np. preparat Uraarhone (<http://www.lehning.pl/lehning-urarthone-plyn-doustny>), który posiada dość szerokie działanie. Przede wszystkim pobudza on procesy przeciwzapalne, równocześnie zmniejszając objawy bólowe, W dodatku stymuluje procesy przemiany materii oraz znacznie obniża poziom kwasu moczowego, pobudzając wydalniczą funkcję układu moczowego. Dzięki temu szybciej przywrócimy stan równowagi w naszym organizmie.

Dna moczanowa należy do bardzo nieprzyjemnych i bolesnych dolegliwości, wynikających z odkładania się kwasu moczowego. Pocięszające jest jednak to, że chorobę tę

można całkowicie wyleczyć, a sukces w ogromnym stopniu zależy od naszych nawyków żywieniowych i stylu życia. ■



# Gdy włos z głowy spada...

Widząc włosy na szczotce czy umywalce, nie wpadajmy w panikę. Nie należy się tym tak bardzo martwić, gdyż włosy nam się „wymieniają” i co jakiś czas „gubimy” ich więcej. Problemem jest nadmierne wypadanie włosów.

Na naszych głowach istnieje od 100 do 150 tysięcy włosów. Wzrost włosa trwa ok. 6 lat, po czym włosy „odpoczywają”, a następnie wypadają, a na ich miejscu pojawiają się nowe.

Dziennie w całkowicie naturalny sposób tracimy od 40 do 150 z nich. Jest to tak mała liczba, że często nawet tego nie zauważamy. Problem zaczyna się, gdy włosy zaczynają wypadać „garściami”.

Wypadanie takie może być przejściowe i zdarza się przy ogólnym osłabieniu jak np. przy chorobie, antybiotykoterapii, długotrwałym stresie, rygorystycznej diecie, ciąży czy problemach hormonalnych.

Skłonność do łysienia wynika też z warunków genetycznych, na co niestety (jeszcze) nie mamy wpływu, ale także z nieodpowiedniej diety (na którą wpływ mamy) ubogiej w żelazo, białko, cynk oraz produkty bogate w witaminy A, C, E.

Powodem, dla którego włosy wypadają, może być ich niewłaściwa pielęgnacja jak np. zbyt silne preparaty, nadmierne wysuszanie wło-

sów, ciągłe farbowanie, prostowanie i skręcanie, a nawet wystawianie ich na mróz.

Przerzedzanie się włosów ma ścisły związek z wiekiem, nasz organizm się starzeje i to samo dotyczy naszych mieszków włosowych. Starzeją się razem z nami i w pewnym wieku nasze fryzury przestają już być takie bujne.

W przypadku nadmiernego wypadania lub też gdy pragniemy opóźnić proces starzenia się włosów z pomocą przyjdzie w 100 procentach **Naturalny Homeopatyczny Płyn do Włosów**.

Produkowany w warunkach recepturowych apteki, przeznaczony dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku, cierpiących na nadmierne wypadanie włosów, łysienie plackowate czy zwyczajnie niezdrowy wygląd (rozdwijające się końcówki, łamliwość, brak połysku) włosów. Najlepsze efekty można uzyskać stosując go co drugi dzień na noc, owijając głowę, najlepiej wełnianym szalikiem czy chustą.

Innym, znacznie droższym rozwiązaniem jest przeszczep włosów, ale nikt nie da nam



100-procentowej gwarancji na pomyślność zabiegu. Dlatego warto wcześniej rozpocząć terapię i zadbać o kondycję włosów i skóry głowy, a także zapobiegać ich nadmiernemu wypadaniu. ■



# Stomatolog w Twoim domu

WIZYTY DOMOWE. Innowacyjność. Bezpieczeństwo. Wygoda. Stomatolodzy z DENTA-MED przyjadą do CIEBIE, by w komfortowych warunkach, w Twoim własnym domu lub w biurze, wykonać większość dostępnych zabiegów dentystycznych.

Zachęcamy do zapoznania się z materiałem Dzień dobry TVN „Mobilny Dentysta” dotyczącym naszej usługi „Stomatolog w Twoim Domu”:  
<http://dziendobry.tvn.pl/wideo,2064,n/paralizujacy-lek-nalezy-leczyc,218938.html>



Całodobowe Centrum Stomatologiczne  
 DENTA-MED  
 ul. Św. Gertrudy 4, Kraków  
 telefon: (12) 422 22 21, 508 951 821  
[www.denta-med.com.pl](http://www.denta-med.com.pl)  
[repcja@denta-med.com.pl](mailto:repcja@denta-med.com.pl)

**STOMATOLOG W TWOIM DOMU**  
 INNOWACYJNA USŁUGA W POLSCE, ZUPEŁNA NOWOŚĆ W KRAKOWIE!  
 WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE  
[WWW.STOMATOLOGWDOMU.PL](http://WWW.STOMATOLOGWDOMU.PL)

**USŁUGA PREMIUM**  
**STOMATOLOG W TWOIM DOMU**

## Mobilny dentysta



Wideo: Dzień Dobry TVN

# O czym pamiętać po wybielaniu zębów?

ANNA CZARNOWSKA

Ludzie od zawsze marzą o pięknym i białym uśmiechu, bo w dzisiejszych czasach uważa się, że atrakcyjny wygląd jest ważnym elementem w procesie osiągnięcia sukcesu zarówno na polu osobistym, jak i zawodowym.



Aby sprostać oczekiwaniom pacjentów zgłaszających się do gabinetu stomatologicznego w celu poprawy estetycznej swojego uśmiechu, proponujemy szereg metod, w tym też wybielanie.

Wybielanie zębów powoduje ich odwodnienie. Ponowne ich nawodnienie następuje w ciągu kilku lub nawet kilkunastu dni. Razem z wodą do struktury zęba mogą przechodzić substancje barwiące z pożywienia.

**Dlatego, niezależnie z jakiej metody wybielania skorzystał pacjent, należy pamiętać:**

1. W czasie wybielania i dwa tygodnie po jego zakończeniu należy stosować tzw. białą dietę (ograniczenie kawy, herbaty, czerwonego wina, barszczu, sosów sojowych i ciemnych soków owocowych, ciemnych warzyw i owoców np. buraki, jagody, borówki, marchew, pomidory, porzeczki).

Należy także unikać mocno kwaśnych potraw i napojów.

2. Zalecana jest specjalna higiena jamy ustnej – stosowanie past i preparatów z większą ilością fluoru, które remineralizują szkliwo – jest to szczególnie ważne w przypadku pojawienia się silnej nadwrażliwości lub białych, porowatych plam na zębach.

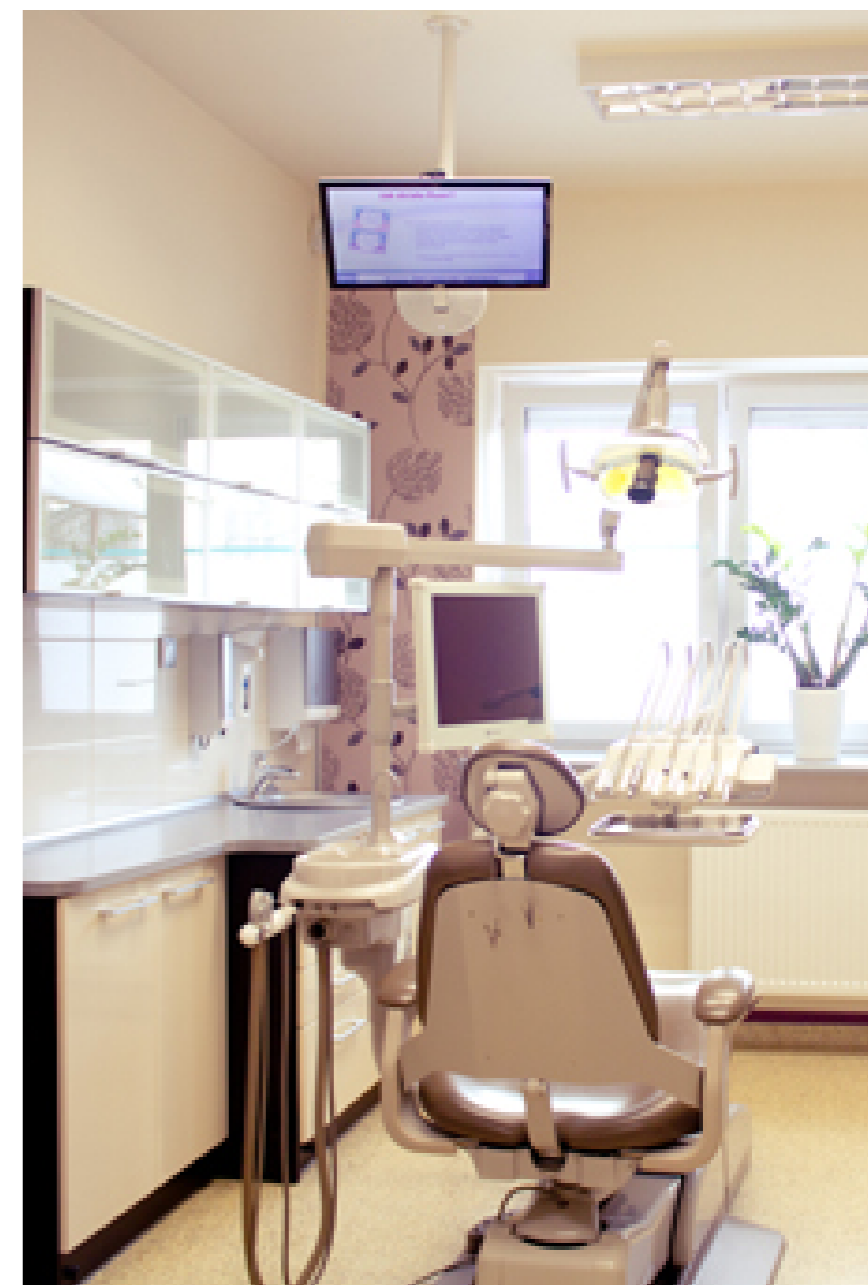
3. Należy bezwzględnie zrezygnować z palenia tytoniu na czas wybielania i po nim – niektóre badania wskazują, że wolne rodniki powstające podczas wybielania zębów wraz z substancjami, które wdychamy, paląc papierosy, podwyższają ryzyko wystąpienia nowotworów jamy ustnej. Poza tym dym papierosowy bardzo przebarwia zęby, dlatego wybielanie traci sens, gdy jednocześnie podajemy je działaniu dymu.

4. W późniejszym okresie zaleca się również regularne szczotkowanie zębów pastą wybielającą. Utrzymanie właściwej higieny jamy ustnej ma kapitalne znaczenie dla uzyskania długotrwałego efektu wybielania.

5. Aby utrzymać jak najdłużej efekt wybielania zębów, należy wykonywać stomatologiczne badania kontrolne co 6 miesięcy, regularnie poddanie się zabiegowi profesjonalnego usuwania kamienia nazębnego oraz osadu przez zabieg piaskowania zębów i dbać o higienę jamy ustnej według zaleceń lekarza/ higienistki.

Brak do zastosowania się do powyższych zaleceń po wybielaniu może spowodować utratę oczekiwanego efektu.

Anna Czarnowska –  
higienistka stomatologiczna



**FERREUS**  
STOMATOLOGIA RODZINNA

Ferreus Stomatologia Rodzinna  
ul. Stefana Okrzei 18, Warszawa  
telefon: (22) 357 85 98, 502 243 274  
www.ferreus.pl  
ferreus@ferreus.pl

# Zdrowy uśmiech

## to nie tylko zdrowe zęby

JOANNA PACHOŃSKA-OMBACH

### Jak słyszymy „dentysta”, to od razu myślimy o leczeniu zębów?

Taki jest nasz schemat myślenia. Jednak nie chodzi tylko o to, żeby mieć zdrowe zęby, czyli to co jest „białe”, ale chodzi również o zdrowe dziąsła, czyli to, co otacza nasze zęby, czyli to co jest „różowe”.

### Jak rozpoznać, że nasze dziąsła są zdrowe?

Pierwszym podstawowym objawem choroby dziąseł jest krwawienie podczas szczotkowania lub nitkowania zębów. Łatwo to zauważyć, ponieważ, mając problem z krwawieniem, pianą, którą wypluwamy w trakcie mycia, będzie miała kolor różowy (zakładając, że używamy pasty w kolorze białym).

### Dlaczego nasze dziąsła krwawią?

Krwawienie jest jednym z pierwszych i najlepiej widocznych objawów stanu zapalnego. Stan zapalny jest wywołany przez bakterie obecne w płytce nazębnej.

### Często słyszymy o płytce nazębnej, ale co to tak naprawdę jest?

Żeby to zrozumieć, trzeba zacząć od początku, czyli od tego co dzieje się w jamie ustnej bezpośrednio po zakończeniu szczotkowania. Natychmiast po ostatnim szczotkowaniu



w miejscu, gdzie zęby łączą się z dziąsłem, zaczyna tworzyć się tzw. błonka nabyta. Błonka nabyta zbudowana jest z substancji zawartych w ślinie i tworzy na powierzchni zęba miękki osad. Następnie osad ten zostaje zasiedlony przez bakterie (niepróchnicotwórcze i próchnicotwórcze) i zamienia się w płytkę nazębną. Płytkę nazębną jest więc mieszaniną bakterii, glikoprotein ze śliny, polisacharydów będącym produktem metaboli-

zmu bakterii, złuszczonych komórek nabłonka, leukocytów, wapnia i fosforu.

### Co powinniśmy zrobić, jeśli zauważymy, że nasze dziąsła krwawią?

Warunkiem zdrowych dziąseł jest brak płytki nazębnej. Płytkę nazębną jest miękkim naniem oblepiającym nasze zęby, ale nie może być usunięta strumieniem wody. Jedynym sposobem jest mechaniczne usunięcie poprzez szczotkowanie i nitkowanie.

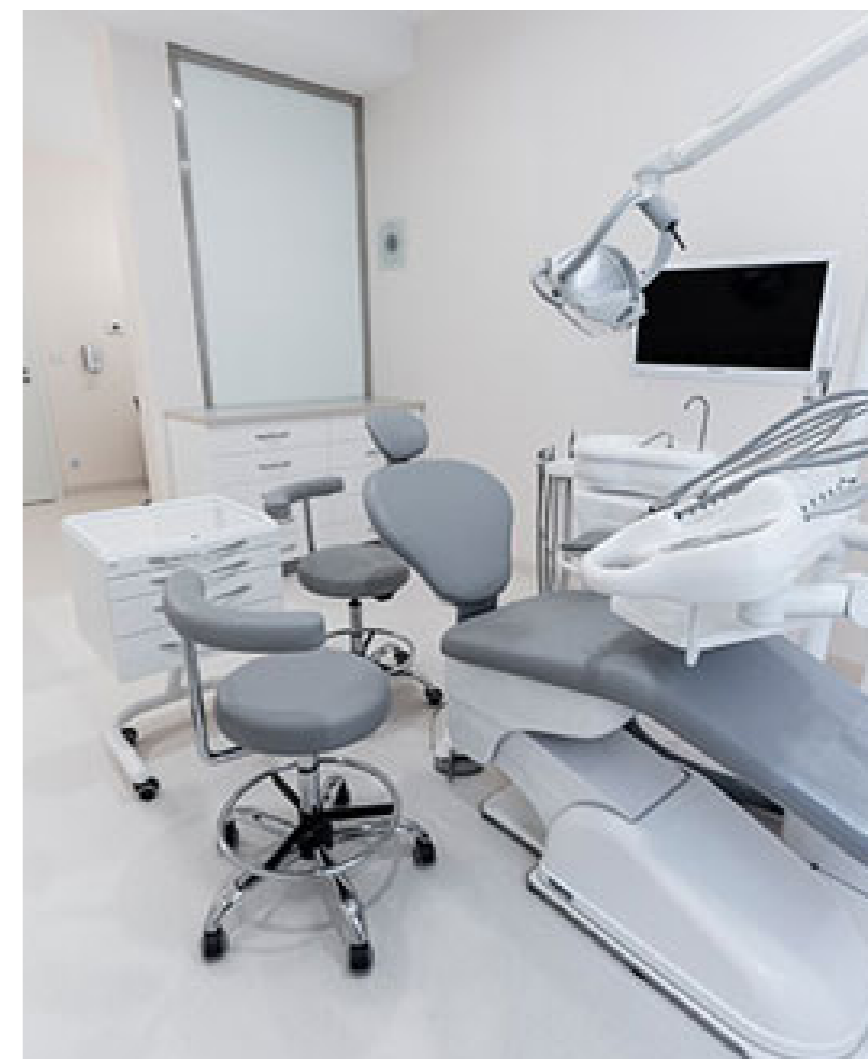
Pacjenci, u których już pojawi się krwawienie, rzadko potrafią sobie poradzić sami. Naturalną reakcją u takich pacjentów jest spadek siły szczotkowania, aby nie prowokować krwawienia i tu zaczyna się błędne koło. Im bardziej krwawi – tym słabiej myjemy zęby, im słabiej myjemy – tym więcej płytki, im więcej płytki – tym większe krwawienie.

### Jak wygląda ten zabieg?

Zabieg składa się z kilku etapów, podczas których usuwa się kamień nazębny, płytkę nazębną oraz przebarwienia powstające na zębach w wyniku picia kawy, herbaty, czerwonego wina, bądź palenia papierosów. Na koniec poleruje się wszystkie powierzchnie zębów i na tak oczyszczone zęby nakłada się żel z wysoką zawartością fluoru. Cały zabieg trwa od 30 min. do 1,5 godz. w zależności od ilości kamienia i płytki nazębnej.

### A co jeśli chodzi o ból?

Każdy z nas ma inny próg wrażliwości na ból, więc to co dla jednych jest bezbolesne, dla innych niekoniecznie. Podczas zabiegu pacjent może odczuwać lekki dyskomfort, jednak wysokiej jakości sprzęt, jak również bardzo dobre i profesjonalne wykonanie zabiegu, może zmniejszyć odczucie dyskomfortu do minimum. Pacjenci z dużą wrażliwością



na ból mogą liczyć na znieczulenie miejscowe tak, aby komfort wizyty był dla nich jak największy. ■

**dentima**  
Specjalistyczne  
Centrum Stomatologii

Dentima Specjalistyczne Centrum Stomatologii  
ul. Wł. Żeleńskiego 86, Kraków  
telefon: (12) 638 36 42, 664 06 43 32  
www.dentima.pl  
dentima@dentima.pl



# Piękny i zdrowy uśmiech w dniu ślubu

## AGNIESZKA ADAMSKA

**Zdrowy i piękny uśmiech to równie ważny element przygotowań do ślubu, jak suknia ślubna, sala weselna czy też lista prezentów. Z jakich estetycznych zabiegów stomatologicznych można skorzystać, aby odmienić swój uśmiech przed ślubem?**

Stomatologia estetyczna to grupa zabiegów stomatologicznych, których celem jest poprawienie wyglądu zębów i uśmiechu pacjenta. Mówimy więc w tym przypadku zarówno o zabiegach z zakresu protetyki i implantologii, jak również o zabiegach związanych z higieną stomatologiczną i ortodontcją. Jeżeli problem stanowią braki zębów w strefie estetycznej, rozwiązaniem mogą być implanty, korony ceramiczne czy mosty. Jeżeli problemem są przebarwienia lub kolor zębów, który nie odpowiada pacjentowi, dla poprawy wyglądu zębów należy przeprowadzić zabieg higienizacji tzn. skaling i piaskowanie, a następnie wybielić zęby.

**Z jakim wyprzedzeniem powinniśmy pomyśleć o zadbaniu o uśmiech, aby oczarować wszystkich w dniu ślubu?**

Jeżeli naszym problemem są braki zębów i istnieje konieczność leczenia implantoprotetycznego lub protetycznego, radziłabym zgłosić się do lekarza dentysty z dużym wyprzedzeniem tj. przynajmniej rok wcześniej. Jeżeli

problemem są wady zgryzu należy zgłosić się do ortodonta nawet 2, 3 lata przed ślubem. Często leczenie ortodontyczne musi być poprzedzone leczeniem zachowawczym lub chirurgicznym, na co również trzeba przeznaczyć trochę czasu.

Czasami problemem są zęby z wieloma przebarwionymi, a przez to wyglądającymi nieestetycznie, wypełnieniami, które odbudowują znaczną część korony zęba. W takim wypadku należy rozważyć odbudowę zębów przy pomocy licówek lub koron. Zdarza się, że są to zęby leczone endodontycznie odbudowywane przy pomocy wkładów i koron. W takich sytuacjach również radziłabym rozpocząć leczenie ze znacznym, nawet rocznym wyprzedzeniem, ponieważ może zaistnieć konieczność ponownego leczenia endodontycznego. Takie leczenie jest czasami niezbędne również w sytuacji zębów martwych lub przebarwionych po pierwotnym leczeniu endodontycznym. Trzeba na to przeznaczyć czasami do kilku miesięcy.

**Jeżeli przed ślubem chcemy tylko wybielić zęby, to z jakim wyprzedzeniem powinniśmy o tym pomyśleć?**

Wybielanie zębów żywych zależy od wybranej metody wybielania. Dostępne są dwie



## Agnieszka Adamska

*Jest autorką badań i prac naukowych na temat zabiegów stomatologicznych przeprowadzanych u osób chorujących na cukrzycę.*

*Jej prace naukowe były wielokrotnie prezentowane oraz nagradzane na międzynarodowych konferencjach, takich jak m.in. Warsaw International Medical Congress for Young Scientists. W pracy najbardziej interesuje ją stomatologia estetyczna, chirurgia stomatologiczna i implantologia. Stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w licznych szkoleniach i konferencjach z zakresu implantoprotetyki i chirurgii stomatologicznej.*

metody wybielania: nakładkowa lub lampą czy laserem zwane inaczej metodami domową lub gabinetową. W metodzie nakładkowej tzn. metodzie wybielania domowego, pacjent otrzymuje z gabinetu indywidualne nakładki (wykonane na podstawie pobranych u pacjenta wycisków) i sam aplikuje preparat wybielający. Metoda ta trwa najczęściej do 2 tygodni.

Metoda wybielania lampą lub laserem polega w pierwszej kolejności na nałożeniu przez lekarza preparatu zabezpieczającego dziąsła tzw. płynnego koferdamu oraz zabezpieczeniu tkanek miękkich jamy ustnej. Następnie na powierzchnie licowe zębów aplikowany jest preparat wybielający. Na końcu lekarz naświetla zęby laserem lub lampą.

W przypadku tej metody wybielanie zębów

następuje w trakcie jednej wizyty. Procedura wybielania zębów leczonych endodontycznie – przy założeniu, że nie wymagają ponownego leczenia – trwa około tygodnia.

Na pierwszej wizycie lekarz nawierca otwór w punkcie trepanacyjnym i dostaje się do wypełnionych kanałów lub kanału danego zęba. Po usunięciu niewielkiej ilości materiału wypełniającego kanały lekarz zaaplikuje środek wybielający.

Po 35 dniach można ocenić efekt i jeżeli nie jest on satysfakcjonujący, należy powtórzyć zabieg. Po wybieleniu do komory wybielanego zęba zakładany jest leczniczy opatrunek na okres 2 tygodni. Ma to na celu zapobiegnięcie powikłaniom wybielania. Dopiero po tym okresie możliwe jest ponowne założenie wypełnienia. ▶



### ► O czym należy pamiętać przed zabiegiem wybielania?

Należy pamiętać, aby przed wybielaniem zęby poddać zabiegom higienizacji tzn. scalingowi i piaskowaniu oraz usunąć i zabezpieczyć stare i nieszczelne wypełnienia. Zazwyczaj lekarz wykonuje wtedy wypełnienia tymczasowe, ponieważ wypełnienia nie ulegają wybieleniu. Ostatecznie zęby są wypełniane po zakończeniu wybielania i ustabilizowaniu się jaśniejszego koloru zębów. Zęby po wybieleniu mogą stać się bardziej wrażliwe, a dodatkowo przez co najmniej miesiąc zalecane jest stosowanie białej diety. Należy to również wziąć pod uwagę przy planowaniu

wizyty wybielania, żeby nie odmawiać sobie np. lodów czy czerwonego barszczu na własnym weselu.

### A co z zabiegiem piaskowania zębów?

Jeżeli zależy nam na usunięciu osadów barwnych z powierzchni zębów, wystarczy umówić się na zabieg piaskowania przeprowadzany przez higienistkę. Jest tańszy od wybielania, po jego przeprowadzeniu w profesjonalny i kontrolowany sposób, higienistka wypoleruje powierzchnię zębów. Tylko zabieg piaskowania i polerowania sprawi, że zęby będą oczyszczone i wygładzone, tak aby nie osadzało się na nich jeszcze więcej przebarwień

i osadów. Przewagą profesjonalnego usuwania osadów jest bezpieczeństwo. Profesjonalna higienizacja nie prowadzi do ubytków tkanek zęba, jak ma to miejsce w przypadku oczyszczania zębów sodą oczyszczoną.

### Jeżeli przyszła panna młoda zdecyduje się na noszenie aparatu, to w jakim terminie przed ślubem najpóźniej powinna zgłosić się do ortodonta? Czy są jakieś rozwiązania ortodontyczne, dzięki którym – jeżeli byłaby taka konieczność – aparat mógłby być jak najmniej widoczny?

Jeżeli Panna młoda ma dużą wadę zgryzu jej leczenie może potrwać nawet kilka lat. Czasami do całkowitego wyleczenia wady zalecane są również zabiegi chirurgiczne. Oczywiście, dostępne są estetyczne metody leczenia ortodontycznego, takie jak Clear Aligner czy aparaty lingwalne, ale nie w przypadku każdej wady mogą zostać zastosowane.

Clear Aligner to system przezroczystych, prawie niewidocznych nakładek prostujących zęby. Nie zawierają metalowych elementów, są wygodne i bardzo higieniczne. Można je zdejmować do jedzenia i picia. W przypadku Clear Aligner pacjentowi jest również łatwiej dbać o higienę zębów. Nakładki są dopasowane do zębów, dlatego pacjenci mogą się śmiać i rozmawiać bez dyskomfortu.

Aparat lingwalny zwany też językowym, to jedyny rodzaj aparatu ortodontycznego, który jest mocowany do wewnętrznej części zębów czyli od strony języka. Jest zupełnie niewidoczny nawet przy szerokim uśmiechu. Jest polecany osobom, które bardzo cenią sobie estetykę lub ze względu na wykonywaną pracę nie mogą pozwolić sobie na widoczny aparat.

Należy pamiętać, że nie każdą wadę zgry-

zu jesteśmy w stanie wyleczyć przy pomocy ww. aparatów. Ortodonta w trakcie przygotowywania planu leczenia przedstawi możliwe metody leczenia i po konsultacji z pacjentem wybierze najlepszy dla niego aparat.

### Jak podkreślić śnieżnobiały uśmiech w dniu ślubu?

Z pomocą przychodzą w tym przypadku szminki. Wszystkie odcienie pomadek o ciemniejszych kolorach będą bardzo kontrastowały z białym uśmiechem. Z całą pewnością go podkreślą i wyeksponują. Nie przesadzałabym jednak ze zbyt ciemną opalenizną czy ciemną pomadką, aby efekt końcowy nie był karykaturalny. Zdaniem profesjonalnych wizażystek, wskazane są pomadki w kolorze czerwieni w chłodnej tonacji z nutą błękitu. Dobre są wszystkie chłodne odcienie np. foksje, róże czy fiolety. Należy unikać koloru czerwonego z dodatkiem pomarańczy i żółci oraz wszystkich ciepłych odcieni pomadek. ■

Uśmiech Zdrowia Gabinet Stomatologiczny  
ul. Łowicka 23 lok. 1, Warszawa  
telefon: (22) 646 02 59, 602 52 32 52  
www.usmiechzdrowia.pl  
gabinet@usmiechzdrowia.pl

# Cerec CAD/CAM

## – protetyka w czasie jednej wizyty

KACPER KORYZNA

Klinika Koryzna już od 10 lat dba o piękne i zdrowe uśmiechy szczecinian i nie tylko. Pod okiem wykwalifikowanego lekarza z wieloletnią praktyką w dziedzinie implantologii, regeneracji i przeszczepach kości oraz protetyce 3D przeprowadzane są tu uzupełnienia protetyczne takie jak: korony pełnoceramiczne, licówki, mosty, wytrzymałe i estetyczne porcelanowe plomby – onlay i inlay – oraz odbudowy na implantach na jednej wizycie.

Doktor Kacper Koryzna jest jednym z dwóch stomatologów w naszym mieście, który otrzymał prestiżowy i najwyższy tytuł w dziedzinie implantologii stomatologicznej na świecie Master of Science in Oral Implantology. Do swojego zawodu podchodzi z pasją, klinikę przejął po ojcu też stomatologu i kieruje nią samodzielnie od 2005 roku. Stomatolodzy w Klinika Koryzna zajmują się wszystkimi dziedzinami implantologii i stomatologii. To właśnie tam pracują najlepsi lekarze w chirurgii, protetyce, regeneracji kości oraz w stomatologii zapobiegawczej, czy leczeniu paradontozy. Do grona pacjentów zali-

czają się nie tylko dorośli, ale i dzieci.

**Od pewnego czasu Klinika Koryzna przeprowadza nowoczesne zabiegi protetyczne w 3D. Dzięki nowoczesnej technologii Cerec Klinika Koryzna oferuje wytrzymałe, estetyczne i najwyższej jakości uzupełnienia protetyczne na jednej wizycie w godzinę!** W kilka sekund za pomocą skanera zewnątrzustnego skanuje się obraz w formacie 3D. Następnie komputer na podstawie skanu obrazu z jamy ustnej projektuje ząb. Model składany jest pod indywidualny zgryz i warunki w jamie ustnej pacjenta. To, co było kiedyś do wykonania w kilka dni za pomo-



cą nieprzyjemnych wycisków i przymiarek, dziś jest osiągnięte w jedną godzinę. Największe zalety to idealna precyzja umożliwiająca idealne dopasowanie pracy zarówno na zębie własnym, jak i na implancie. Niezależnie badania naukowe przeprowadzone na całym świecie wykazały, że trwałość prac wykonana w systemie Cerec jest taka sama jak prace protetyczne na złocie. – *Postawiłem na najnowszą technologię, ponieważ najważniejszy jest dla mnie pacjent i jego stuprocentowe zadowolenie.* – podkreśla dr n. med. M.Sc. Master of Oral Implantology Kacper Koryzna – *Odsyłanie pracy do laboratorium często wiązało się z poprawkami, które wydłużały czas oczekiwania na właściwy ząb.* ■

  
**KLINIKA KORYZNA**  
 KLINIKA IMPLANTOLOGII I STOMATOLOGII

Klinika Koryzna Klinika Implantologii  
 i Stomatologii  
 ul. Sienna 4/1, Szczecin  
 telefon: (91) 812 15 41, 607 236 896  
 www.klinikakoryzna.pl  
 gabinet@klinikakoryzna.pl

# Krwawienia z dziąseł nie można ignorować

MARIA KOŚCIUK-PERKOWSKA

Przyczyną krwawienia z dziąseł jest często stan zapalny dziąseł wywołany bakteriami. Choroby dziąseł i przyzębia są jedną z najczęstszych przyczyn utraty zębów u osób dorosłych. Choroba przyzębia, nawet zaawansowana, nie boli, a krwawienie z dziąseł jest tak powszechne, że ludzie myślą, iż jest to normalne.



Oprócz krwawienia pojawia się też nieprzyjemny zapach z ust. Jest on zwykle odczuwalny jedynie dla otoczenia. Osoba z krwawiącymi dziąskami zwykle nie ma świadomości przykrego oddechu. Choroby dziąseł i przyzębia objawiają się bardzo dyskretnie. Czasami są to czerwone ślady przy gryzieniu jabłka, czasami jest to krew przy szczotkowaniu lub nitkowaniu zębów. Jest to sygnał ostrzegawczy. Nawet najmniejszej ilości krwi na umywalce nie wolno ignorować. Główną przyczyną stanu zapalnego i towarzyszącemu mu krwa-

wieniu z dziąseł jest niewłaściwa higiena jamy ustnej. Bakterie w płytce nazębnej wydzielają szkodliwe produkty przemiany materii zwane endotoksynami. Te z kolei wywołują cały szereg reakcji immunologicznych i zapalnych. Dochodzi do zapalnego zniszczenia dziąseł, a później również kości przyzębia. Często zdarza się, że jeśli pojawi się krwawienie przy szczotkowaniu zębów, to paradoksalnie higiena staje się również niedostateczna. Spowodowane jest to strachem pacjenta przed krwawieniem. Dochodzi do zmniejszenia czę-



stości mycia zębów, zaprzestania używania nitki do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych, czy zmiany szczoteczki na bardziej miękką. Tymczasem wskazana jest wzmożona higiena i pilna wizyta u stomatologa. Konieczne jest szczegółowe badanie i określenie przyczyny krwawienia z dziąseł, gdyż może ono wskazywać na wiele innych problemów:

- próchnica,
- małopłytkowość,
- białaczka,
- marskość wątroby,
- choroba Willebranda,
- pemfigoid,
- niedobory czynników V, VII, X,
- zapalenie tętnicy skroniowej,
- zaburzenia hormonalne,
- chemioterapia,
- HIV,
- cukrzyca.

**Wizyta u specjalisty pomoże ocenić skalę problemu i wdrożyć odpowiednie leczenie. ■**



Periomedica – Stomatologia  
ul. Olbrachta 23 lok. U1, Warszawa  
telefon: (22) 121 13 63, 601 216 567  
www.periomedica.pl  
periomedica@periomedica.pl

# Jak zadbać o skórę przed ślubem? Porady kosmetologa...

Sezon ślubny zbliża się wielkimi krokami. Na dwa miesiące przed ślubem zwykle wszystko jest już dopięte na ostatni guzik. To także ostatni dzwonek na przygotowania skóry do tego wyjątkowego dnia. Jak przygotować naszą cerę na najważniejszy dzień w życiu w kilku prostych krokach...

Wszystko zależy oczywiście od kondycji skóry. Jeśli na co dzień Twoja skóra jest odpowiednio pielęgnowana, to z pewnością miesiąc czasu wystarczy na zabiegi, które sprawią, że tego dnia będziesz wyglądać wyjątkowo. W planie powinnaś uwzględnić wizytę w gabinecie kosmetycznym oraz pielęgnację domową. W zabiegach gabinetowych unikamy mocnych kwasów i zabiegów typu IPL oraz laserów.

## Makijaż

Miesiąc przed ślubem należy wykonać makijaż próbny. Zwróć uwagę, żeby makijaż był trwały i naturalny. Postaw na kosmetyki mineralne. W przypadku marki jane iredale lekki makijaż oznacza również dobrze kryjący i trwały, a nawet wodoodporny. Tak, to jest możliwe!

## Cera mieszana i tłusta

Jeśli Twoja skóra jest mieszana lub tłusta wybierz połączenie kremu Dream Tint SPF 15

i prasowanego pudru mineralnego. Pierwszy to mineralny krem nawilżająco-koloryzujący o lekkiej konsystencji i beztłuszczowej formule, który nie tylko nawilża, ale również łagodzi stany zapalne i poprawia elastyczność skóry, zapobiegając utracie wody z naskórka. Puder prasowany mineralny zakryje niedoskonałości, pozostawi skórę matową i ochroni przed słońcem. Jeśli lubisz lekkie rozświetlenie, to koniecznie do bazy Dream Tint dodaj rozświetlacz Golden Shimmer lub zastosuj wielofunkcyjny bronzer/rozświetlacz Moon-glow. Każdy z tych produktów możesz zastosować do nabłyszczania całego ciała.

## Cera sucha

Panna młoda ze skłonnością do przesuszeń powinna postawić na połączenie Płynnych Mineralów z kwasem hialuronowym z pudrem prasowanym. Dzięki temu skóra będzie znakomicie nawilżona i świeża. Pamiętaj, podkre-

ślając mocno usta, makijaż oka musi pozostać subtelny. Oko najlepiej podkreślić beżem lub brązem. Kolor pomadki możemy połączyć z akcentami ubioru lub wiązanki ślubnej. Te kilka przydatnych porad warto skonsultować z wizażystką.

## Zabiegi i pielęgnacja skóry

Makijaż zaakceptowany? To kolejnym krokiem będzie wizyta u kosmetologa.

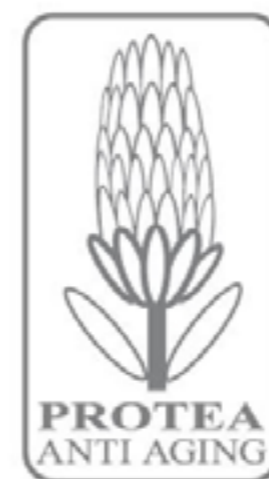
Miesiąc przed to ostatni moment na lekkie złuszczenie naskórka. Zapytaj w swoim gabinecie o Peeling LACM firmy Environ. Ten delikatny peeling z kwasem mlekowym pozwala na delikatne i wielokrotne złuszczenie warstwy rogowej naskórka bez powodowania jakichkolwiek zniszczeń skóry. Doskonale prowokuje skórę do produkcji zdrowego kolagenu oraz sprawia, iż wierzchnie warstwy skóry stają się prawidłowo ukrwione, a naskórek gładki i spisty. Jednocześnie występująca pigmentacja staje się coraz mniej widoczna.

Drugi zabieg wykonaj na dwa tygodnie przed ślubem. Tym razem postaw na głębokie nawilżenie za pomocą serum Focus Hydrating

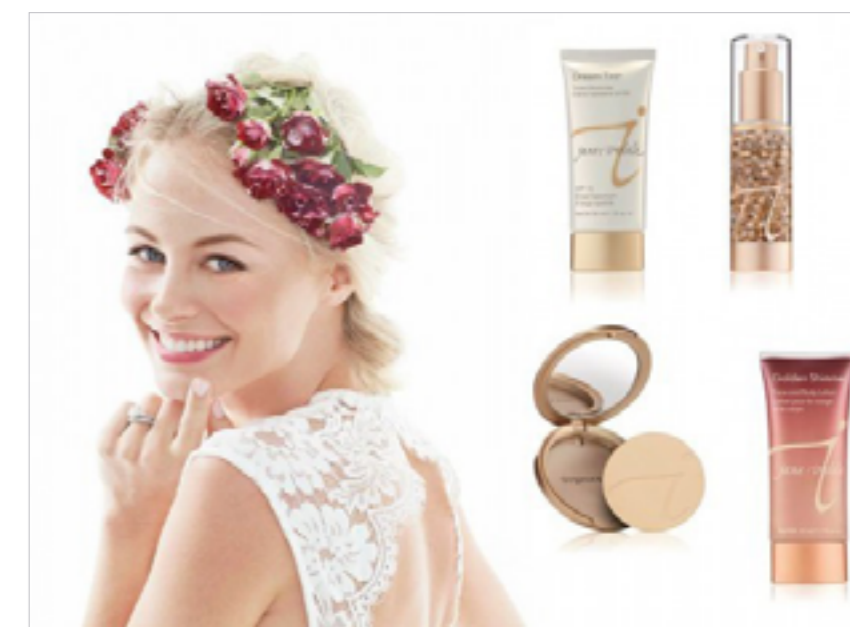
firmy Environ, sono i jonoforezy.

Najważniejsze na miesiąc przed jest wybranie odpowiedniej pielęgnacji domowej. Codziennie wieczorem nakładaj na swoją skórę Nawilżające Kapsułki z retinolem Environ. Bez obawy! Nie powstaną żadne przebarwienia. W dzień pamiętaj o stosowaniu kremu z filtrem i witaminowej pielęgnacji kremem AVST. Regulację brwi wykonaj najpóźniej dwa dni przed ślubem, zmniejszając ryzyko zaczerwienienia.

Tak zaplanowany miesięczny program pielęgnacji spowoduje, że Twoja skóra będzie nawilżona, gładka, rozświetlona. Makijaż wykonany na takiej skórze będzie wyglądał naturalnie, świeżo i utrzyma się znacznie dłużej. ■



Protea AntiAging  
ul. Bohdanowicza 19 lok. 7, Warszawa  
telefon: (22) 824 25 36, 603 413 222  
www.proteaantiaging.pl, www.e-fontanna.pl  
info@proteaantiaging.pl



# Szkolenie z zakresu stosowania procedur fitoterapeutycznych

Firma Biolit Europe – lider syberyjskich fitoterapii – zorganizował szkolenie z zakresu stosowania procedur fitoterapeutycznych opartych na technologiach opatentowanych w Instytucie Chemii Syberyjskiego Wydziału Rosyjskiej Akademii Nauk w Tomsku. Szkolenie odbyło się w dniach 13-14.05.2017 r. w Górnośląskiej Wyższej Szkole Przedsiębiorczości w Chorzowie w godzinach 10:00-15:00. Podczas szkolenia były prezentowane programy terapeutyczne, które zostały zbadane klinicznie i są stosowane w rosyjskiej praktyce leczniczej.



## Zakres tematyczny szkolenia obejmował terapie stosowane w profilaktyce i leczeniu:

- cukrzyca,
- układu sercowo-naczyniowego,
- układu pokarmowego,
- stanów pourazowych,
- infekcji układu oddechowego,
- ostrych infekcji wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych,
- wspomagającym chorób onkologicznych,
- zaburzeń płodności i układu moczowo-płciowego,
- regulującym pracę układu nerwowego,
- regulującym przemianę materii,
- rehabilitacja poudarowa i pozawałowa,

- odnowa biologiczna osób z wadami wzroku,
- metody przeciwdziałania procesom starzenia się organizmu.

Prezentowane programy opierają swoją skuteczność na produktach firmy Biolit Europe. Innowacyjność naszych produktów jest związana z unikalną w skali Europy technologią wytwarzania wodnych ekstraktów z ziół. Procesy technologiczne są prowadzone bez udziału alkoholu i innych rozpuszczalników lotnych, dzięki czemu nasze produkty zachowują cenne substancje czynne z roślin.

Koszt szkolenia: 1100 zł brutto.

W cenie również znalazły się: zestaw bazowych produktów, certyfikat ukończenia szkolenia

uprawniający do stosowania metod Instytutu Biolit, przerwę kawową.

Szkolenie uprawnia uczestnika do bezpłatnego wsparcia ze strony firmy Biolit Europe przy konsultacji skomplikowanych dolegliwości u pacjentów. Dla uczestników, którzy wyrażą zgodę, firma Biolit Europe będzie kierowała swoich klientów.

Warunek uczestnictwa w szkoleniu: dostarczenie drogą mailową/pocztową wypełnionego formularza zgłoszeniowego oraz wpłacenie zaliczki w kwocie 200 zł w terminie do 20.04.2017 r.

Uczestnikom chcącym skorzystać z noclegu, polecono dwa najbliższe położone obiekty hotelarskie:

- Focus Hotel Katowice Chorzów przy ul. Armii Krajowej 15 w Chorzowie

- Zjazd Batory przy al. Bojowników o Wolność i Demokrację 46 w Chorzowie ■



Biolit Europe Sp. z o.o.  
ul. Jodłowa 8, Chorzów  
telefon: (51) 245 63 15  
www.bioliteurope.pl  
biuro@bioliteurope.pl

# Transplantacja włosów

## – pewny i sprawdzony sposób na uzyskanie pożądanego efektu „bujnej” fryzury

ARTUR SANDELEWSKI

W obecnych czasach coraz to częściej spotykamy się z osobami, które borykają się z problemem wypadania włosów. Kobiety oraz mężczyźni szukają pomocy, osoby, która pomoże rozpoznać przyczynę wypadania włosów i zaleci właściwe leczenie. Klinika SAN-MEDICAL to miejsce, gdzie pracują specjaliści chirurgii odtwórczej włosów na czele z drem Sandelewskim.

Dr Sandelewski, jako jeden z nielicznych lekarzy w Polsce specjalizujących się w zabiegach przeszczepu włosów, jest członkiem światowej organizacji ISHRS. ISHRS to prestiżowa organizacja skupiająca lekarzy z całego świata, a przynależność do niej jest gwarancją jakości. Pacjent zgłaszający się z problemem wypadania włosów powinien mieć pewność, że trafił do lekarza, który posiada odpowiednią wiedzę oraz doświadczenie.

Nie zawsze jesteśmy w stanie od razu stwierdzić problem, posiłkujemy się wtedy odpowiednią diagnostyką.

Jedną z podstawowych badań diagnostycznych u pacjentów z utratą włosów jest wykonanie badania trichoskopowego. Podczas tego bezinwazyjnego badania lekarz dokładnie

może ocenić stan skóry głowy. Można również określić grubość włosa, jego strukturę oraz ocenić okolicę mieszka włosowego. Dzięki trichoskopii potrafimy wyliczyć ilość włosów w fazie miniaturyzacji i uzyskać dane na temat odnowy mieszków włosowych.

Na podstawie wnikliwego badania pacjent może zostać zakwalifikowany do zabiegu chirurgicznego leczenia łysienia – transplantacji włosów. W obecnym czasie najbardziej pożądaną i popularną metodą, która gwarantuje bardzo dobre efekty, jest metoda FUE (Follicular Unit Extraction).

Istotą tego zabiegu jest pojedyncze pobieranie poszczególnych jednostek włosa – tzw. graftów – bez konieczności wycinania pasa skóry na głowie. Dzięki specjalnemu Hex

Punch używanemu w Klinice SAN-MEDICAL pobierane mieszki włosowe są bardzo precyzyjnie, a ilość uszkodzonych graftów sięga jedynie 2-4%.

W niedoświadczonych rękach wynik ten może sięgać nawet 30-40%, co skutkuje złym rezultatem zabiegu przeszczepu włosów.

W drugim etapie pobrane włosy zostają wszczepiane do miejsca dawczego. Kluczowym czynnikiem, wpływającym na rezultaty, jest czas, w którym pobrany włos pozostaje poza naszym organizmem. Im krótszy czas, tym mniejsza się ryzyko zaburzeń metabolicznych, a co za tym idzie lepsze rezultaty. W naszej Klinice SAN-MEDICAL maksymalny czas przebywania graftów poza organizmem to 4 godziny.



Dokładamy wszelkich starań, by nasi pacjenci mogli cieszyć się upragnioną fryzurą. Wybór odpowiedniej placówki, lekarza, bardzo często jest trudny. W Polsce mamy wiele klinik oferujących przeszczep włosów różnymi metodami, należy jednak pamiętać, że nie zawsze cena gra kluczową rolę, a umiejętności, doświadczenie oraz szkolenia lekarza specjalisty, które gwarantują wysoką jakość wykonywanych usług. ■



SAN-MEDICAL Centrum Medyczne  
ul. Międzyrzecka 26, Bielsko-Biała  
telefon: 600 758 663, (33) 818 51 20  
www.san-medical.pl  
info@san-medial.pl