

## Wybielanie zębów

Wybielanie zębów jest to zabieg polegający na zmianie barwy uzębienia na kolor jaśniejszy poprzez zastosowanie środków chemicznych zawartych w pastach i żelach.

Wybielanie zębów można przeprowadzić na kilka sposobów:

1. Stosowanie wybielających past do zębów i płukanek (należy pamiętać że większość past dostępnych w sklepach ma właściwości ściernie negatywnie wpływające na szkliwo). Gdy efekt w dalszym ciągu jest niezadowalający,
2. Wybielanie nakładkowe, lub
3. Profesjonalne wybielanie w gabinecie przy użyciu specjalnej lampy.

Zabieg wybielania zębów jest przeciwwskazany u:

- kobiet ciężarnych i karmiących
- osób uczulonych na jakikolwiek składnik preparatu wybielającego np. nadtlenek wodoru
- chorych na epilepsję lub chorobę Parkinsona
- osób z intensywną nadwrażliwością zębów (po zabiegu wybielenia może wystąpić znaczne nasilenie objawów)
- młodzieży do 16 roku życia (rozwój zębów nie jest jeszcze wtedy całkowicie zakończony)
- osób posiadające zęby objęte próchnicą lub nieszczelne wypełnienia
- osób z chorobami dziąseł i przyzębia

Względnym przeciwwskazaniem do przeprowadzenia zabiegu wybielenia zębów są znacznych rozmiarów wypełnienia, szczególnie w przednich zębach. Wypełnienia nie ulegną rozjaśnieniu, należy więc liczyć się z koniecznością ich wymiany.

Nałogowi palacze muszą wiedzieć, że w czasie trwania wybielania, nie będą mogli palić papierosów.

Ostrożnie do zabiegu powinny także podejść osoby z odsłoniętymi szyjkami zębowymi.

## WYBIELANIE ZĘBÓW KROK PO KROKU

### **Profesjonalne wybielanie w gabinecie przy użyciu specjalnej lampy**

- lekarz sprawdza i zapisuje aktualny kolor zębów pacjenta, by później móc ocenić zmianę, zaleca się wykonanie zdjęcia przed wybielaniem jak i po wybielaniu
- stomatolog przygotowując pacjenta do zabiegu zakłada mu okulary ochronne i specjalny rozwierak do jamy ustnej w celu ochrony tkanek wokół ust

- następnie na dziąsła nakładany jest żel, który po naświetleniu lampą ulega utwardzeniu. Jest to tzw. płynny koferdam mający za zadanie ochronić dziąsła przed drażniącym działaniem środka wybielającego
- na tak przygotowane zęby dentysta nakłada preparat wybielający w postaci przezroczystego żelu
- kolejnym etapem jest naświetlenie zębów specjalną lampą, która aktywuje działanie żelu (niektóre preparaty nie wymagają naświetlania)
- naświetlanie trwa od 15 do 20 minut i przeprowadzane jest trzy razy
- na końcu wizyty lekarz z pacjentem porównują efekty wybielania z kolorem zębów zapisanym przed zabiegiem
- ostatnim krokiem jest udzielenie przez stomatolog wskazań postępowania po zabiegu

### **Wybielanie nakładkowe**

- wykonanie wycisku zębów szczęki i żuchwy celem wykonania indywidualnej szyny w pracowni technicznej
- na następnej wizycie następuje oddanie szyny oraz wręczenie żelu wybielającego
- sposób użycia: do szyny nakładamy niewielką ilość żelu po czym zakładamy na zęby. W zależności od wskazań nocą lub w ciągu dnia

Należy pamiętać że przed każdym wyżej wymienionym sposobem konieczne jest wyleczenie wszystkich zębów oraz zabiegi higienizacyjne (usunięcie kamienia nazębnego, piaskowanie).

Od czego zależy i jak długo trwa efekt wybielania

Efekt wybielania zębów zależy także od przyczyny i rodzaju przebarwienia:

- starzenie się zębów – kilkutygodniowa kuracja znacznie poprawia kolor szkliwa,
- palenie, barwniki zawarte w pożywieniu – długość leczenia jest uzależniona od nasilenia przebarwień (trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy), jednak jego wyniki są bardzo dobre,
- leki – zęby nie zostaną całkowicie wybielone, przebarwienia będą widoczne zwłaszcza w okolicach dziąsła,
- brązowe przebarwienia – można je wybielić, jednak mogą powrócić,
- białe plamy – nie można ich usunąć, po wybielaniu stają się jeszcze jaśniejsze.

Po wybielaniu zębów odcień zębów zmienia się o 2–7 odcieni. Zależy to oczywiście od zastosowanej metody, a także predyspozycji pacjenta.

Jak z czasem zmienia się efekt wybielania:

- wkrótce po zabiegu jego efekt jest najbardziej intensywny,
- po około 6 tygodniach barwa się stabilizuje na pewien okres liczony w latach,
- kolor zębów powoli zaczyna wracać do dawnego stanu.

Efekty wybielania utrzymują się od jednego do trzech lat – ma na to wpływ wiele czynników. Czasem efekt jest trwały.

Niektórzy pacjenci wymagają powtórnego wykonania zabiegu, który wykonywany jest na kolejnej wizycie.

Co wpływa na działanie środka wybielającego zęby?

- jego stężenie,
- czas stosowania,
- szybkość procesu wybielania,
- stężenie utleniacza.

Każdy zabieg w stomatologii obarczony możliwością wystąpienia powikłań. Do skutków niepożądanych po wybielaniu zaliczymy:

- nadwrażliwość zębów - jest to nadwrażliwość przemijająca i można ją zmniejszyć za pomocą past lub specjalnych środków stosowanych w gabinecie,
- podrażnienia dziąseł, błony śluzowej,
- alergię np. na środek wybielający, substancję smakową,
- bóle głowy,
- ból stawów szczęki -w metodzie nakładkowej,
- uszkodzenie szkliwa - może wystąpić jeśli produkt nie jest stosowany według zaleceń, poprawne stosowanie preparatu nie uszkadza szkliwa.
- resorpcja zewnętrzna – utrata miękkich oraz twardych tkanej zęba i wyrostka zębodołowego w wyniku działania czynników fizjologicznych lub patologicznych
- owrzodzenie gardła
- mrowienie

Warto podkreślić też, że efekt wybielania nie jest do przewidzenia. Jedni pacjenci uzyskują znakomity efekt inni nie.

Pamiętać również należy, że procesowi wybielania nie ulegną wypełnienia i uzupełnienia protetyczne. Ich kolor będzie identyczny jak przed wybielaniem. Konieczne w takich przypadkach jest wymienienie

ich na nowe po wybielaniu zębów, gdyż w przeciwnym razie kolor zębów i uzupełnień protetycznych (korony, mosty, protezy) będzie się różnił.

Utrzymanie białych zębów zależy w dużym stopniu od samego pacjenta. Podstawą utrzymania się efektu wybielania jest:

- prawidłowa higiena jamy ustnej.
- ograniczenie pokarmów przebarwiających zęby (np. czerwone wino, mocna herbata, sok porzeczkowy) stosowanie tzw. białej diety - patrz poniżej.
- Koniecznie trzeba zrezygnować z palenia tytoniu.

Dla podtrzymania efektu można stosować pasty wybielające.

### **Kiedy wybielanie nie działa**

W niektórych przypadkach nawet drogie specjalistyczne wybielanie zębów nie działa. Dotyczy to zębów niekompletnych, złamanych lub martwych. Uzyskanie estetycznego wyglądu daje stomatologia estetyczna. Za pomocą żywicy kompozytowej bądź tzw. licówek formuje się na nowo kształt i kolor zęba.

### **Biała dieta**

Aby efekt wybielania utrzymał się jak najdłużej należy przestrzegać tzw. białej diety. Przez dwie godziny po zabiegu wybielania zębów nie należy jeść i pić niczego poza wodą mineralną. Przez 48 godzin po zabiegu należy unikać pokarmów i napojów barwiących zęby, ponieważ szkliwo zębów w tym okresie jest częściowo odwodnione i szczególnie narażone na ponowne wchłonięcie barwników. Osoby przeprowadzające dwutygodniową kurację domową wybielania zębów systemem nakładkowym, powinny stosować białą dietę przez cały okres wybielania i trzy dni po (w sumie 17 dni). Może to być nieco uciążliwe, ale warte efektu olśniewająco białych zębów.

Biała dieta polega na spożywaniu niebarwiących pokarmów i napojów. Należy unikać picia kawy, herbaty (również białej i zielonej), czerwonego wina, ciemnych soków (porzeczkowy, żurawinowy, malinowy itp.) coli i innych ciemnych napojów. Unikać trzeba ciemnych sosów, zup oraz warzyw i owoców takich jak buraczki, szpinak, czy jagody. Nie wolno również palić, gdyż dym tytoniowy może w znacznym stopniu przebarwić wybielone zęby. Wskazany jest drób, ryby, białe makarony i pieczywo. Dozwolona jest cafe late, ale najlepiej, by pita była przez słomkę.