



temat miesiąca

**DBAJ O ZĘBY,  
BĘDZIESZ  
ZDROWSZY!**

W czerwcowym numerze

**TEMAT MIESIĄCA  
DBAJ O ZĘBY, BĘDZIESZ ZDROWSZY!**

- Nowoczesna implantologia z technologią CAD/CAM / 2
- Współczesne leczenie endodontyczne / 3
- Ortodoncja – wczesna diagnostyka u dzieci / 5
- HealOzone – bezbolesne leczenie próchnicy / 6
- Polacy nie mają szczoteczek i boją się dentyści / 7
- Implanty zębowe – dlaczego nie warto zwlekać z decyzją / 8

**WARTO WIEDZIEĆ**

- Fizjoterapia w ortodoncji, dysfunkcje SSŻ / 9
- Problem z jamą ustną? Przełucz go! / 10

**MEDYCYNA NA CO DZIEN**

- Anti-aging, czyli odmładzanie / 11

**NOWOŚCI**

- Atelokolagen Linerase – naturalne odmładzanie skóry / 12

**CZY WIESZ, ŻE...**

- Odmłodzić uśmiech. Co robić, by nie dodawał lat / 13



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

**Redaktor naczelna**  
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

**Redakcja**  
Katarzyna Rodzik [rodzik@medserwis.eu](mailto:rodzik@medserwis.eu)  
Jakub Stępnowski [stepnowski@medserwis.eu](mailto:stepnowski@medserwis.eu)

**Dział reklamy**  
Paweł Zgórzak [pzgorzak@medserwis.eu](mailto:pzgorzak@medserwis.eu)  
Marcin Banachiewicz [reklama@medserwis.eu](mailto:reklama@medserwis.eu)

**Skład i łamanie**  
Wioleta Chrostowska [wchrostowska@instalreporter.pl](mailto: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



# Nowoczesna implantologia z technologią CAD/CAM



Świat tak szybko gna do przodu, że wiele dziedzin, które niegdyś funkcjonowały całkiem dobrze, dziś już nie miałyby racji bytu, gdyby nie nowe technologie. Podobnie ma się rzecz, jeśli chodzi o stomatologię, która jest dziś najprężniej rozwijającą się gałęzią medycyny.

Bezpowrotnie skończyły się czasy, kiedy pacjent musiał „wycierpieć i wyczekać” swoje. Dzisiejsza stomatologia ma tak wiele do zaoferowania, że każdy, nawet najbardziej wybredny pacjent znajdzie idealne rozwiązanie dla swojego problemu.

To, co dziś możemy zaproponować naszym pacjentom, to przede wszystkim skrócenie czasu wizyty do minimum, zwłaszcza, jeśli chodzi o zabiegi implantologiczne czy prote-

tyczne. Jesteśmy posiadaczami najnowocześniejszego sprzętu m.in. tomografu, mikroskopów, laserów, endopilotów, skanerów wewnątrzustnych 3D czy frezarek 3D, a wszystko po to, aby kompleksowo zdiagnozować pacjenta i leczyć w odpowiednio dobrany sposób. Dodatkowo posiadamy własną pracownię protetyczną, która wyposażona jest w konsolę Cerec Omnicam, system ten pozwala zaprojektować i wykonać każdą od-

budowę protetyczną podczas jeden wizyty. W odróżnieniu od standardowych prac laboratoryjnych przy użyciu Systemu Cerec prace są pełnoanatomiczne i z jednorodnego materiału, co wielokrotnie zwiększa ich wytrzymałość mechaniczną, a nie, jak w przypadku standardowej protetyki, z podbudowy i napalenia na niej ceramiki. Standardowy wycisk zastąpiono skanowaniem uzębienia kamerą wewnątrzustną, która trwa średnio 3-4 min., pomijając

czas, jest to przede wszystkim dużo dokładniejsze i bardziej komfortowe rozwiązanie. Następnie obraz jest przesyłany do komputera, gdzie praca protetyczna jest projektowana z dokładnością nawet do 20 mikronów. Po jej zaprojektowaniu projekt jest wysyłany przez Wi-Fi do frezarki – urządzenia wytwarzającego zaprojektowane odbudowy protetyczne z boczka porcelanowego. Odbudowy protetyczne frezowane są za pomocą wiertel diamentowych. Czas potrzebny do wykonania idealnej pracy protetycznej to ok 2 godz. Używając Systemu Cerec można wykonać inleje, onleje, mosty, licówki oraz korony, jednak największe uznanie wśród naszych pacjentów zyskała stosowana u nas implantoprotetyka. Dzięki tej dziedzinie jesteśmy w stanie wszczepić implant i natychmiastowo go odbudować przy pomocy najnowocześniejszej technologii Systemu Cerec Cad/Cam. To właśnie dzięki syntezy najnowocześniejszej technologii oraz ogromnej wiedzy jesteśmy w stanie sprostać każdym wymaganiom. Bez wątpienia nasi pacjenci wychodzą od nas szczęśliwsi, zrelaksowani i w pełni usatysfakcjonowani, bo to co do tej pory wydawało się niemożliwe, teraz staje się standardem. ■

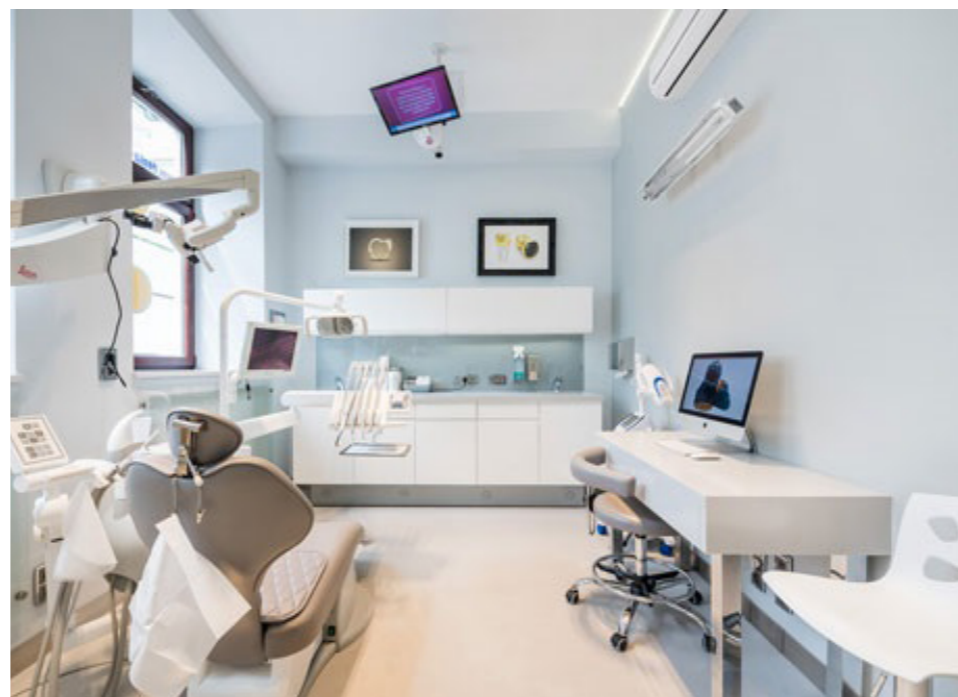
**PLATINUM**  
BERNATEK & WARCHLEWSKI

PLATINUM Klinika Stomatologiczna  
:ul. Księcia Witolda 49, Wrocław  
telefon: (71) 707 32 57, 515 087 491  
www.platinum-klinika.pl  
www.facebook.com/platinumklinika  
info@platinum-klinika.pl

# Współczesne leczenie endodontyczne

EWA MAJCHER

Leczenie stomatologiczne w Polsce i na świecie bardzo zmieniło się przez ostatnią dekadę. Wpływ na to miało wiele czynników.



Dzięki badaniom i opracowaniu specjalistycznych metod możliwa jest dziś dokładna diagnoza i praca nad nawet najbardziej skomplikowanymi przypadkami. Zęby, które jeszcze parę lat temu zakwalifikowane byłyby do ekstrakcji (usunięcia), dziś mogą być leczone i utrzymać się w dobrym stanie przez wiele kolejnych lat. Bardzo wiele zasług przypisać można ogromnemu rozwojowi endodoncji. Ten dział stomatologii przeżywa prawdziwy rozkwit. Wielu lekarzy decyduje się na udział w licznych kursach i konferencjach, by podnieść swoje kwalifikacje i uczyć się nowoczesnych metod.

Zęby nieleczone mogą obumierać, prowadzi to dalszych infekcji w kości i tkankach otaczających ząb. Mogą powstawać wtedy przetoki, ropnie, nasilają się dolegliwości bólowe i tym samym dochodzi do zaburzenia funkcjonowania całego organizmu. Jeśli dojdzie do zaawansowanej próchnicy, która dochodzi do wnętrza zęba czyli do miazgi, ta obumiera

i tym samym „obumiera ząb”. Leczenie endodontyczne (kanałowe) polega na usunięciu wewnętrznych tkanek zęba oraz wypełnieniu tych kanałów specjalistycznymi materiałami stosowanymi w tej dziedzinie stomatologii. Obecna endodoncja praktykowana w nowoczesnych gabinetach stomatologicznych bardzo różni się od tej, jaka była stosowana jeszcze kilkanaście lat temu. Dziś do leczenia kanałowego stosuje się szereg specjalistycznych narzędzi i rozwiązań najnowszej generacji, dzięki którym lekarz może zobaczyć i usunąć wszystkie zmiany oraz dokładnie wypełnić kanały.

Zanim zwrócimy się do dentysty w celu leczenia zęba, warto dowiedzieć się jakimi możliwościami dysponuje współczesna stomatologia. Pozwoli nam to wybrać odpowiedniego specjalistę, który będzie mógł zaproponować nam najnowocześniejsze metody leczenia. W zakresie endodoncji zmiany, jakie zaszły w przeciągu ostatnich lat, są tak ogromne, że bardzo ważnym jest, aby kiero-

wać się do wykwalifikowanego lekarza pracującego zgodnie z najnowszymi badaniami i trendami.

Lek. stom. Ewa Majcher z Całodobowego Centrum Stomatologicznego Denta-Med w Krakowie, endodontka tłumaczy: – *W leczeniu endodontycznym niezwykle ważny jest sposób oraz zakres możliwości i narzędzi, jakimi dysponuje lekarz. Niemniej jednak komfort pacjenta ma dla nas dużą wagę. Staramy się, aby leczenie endodontyczne było przeprowadzone w możliwie bezbolesny sposób. Dawniej stomatolodzy nie dysponowali tak dobrymi środkami znieczulającymi jak teraz. Dodatkowo dysponujemy także znieczuleniami komputerowymi typu SleeperOne, The Wand. Ich zastosowanie pozwala nam ograniczyć ból, jeśli nie w ogóle, to do minimum. Kiedyś bardzo często nie stosowano żadnych znieczuleń, także Pacjent był poddawany zabiegowi, odczuwając ból i dyskomfort. Jest to zapewne wynik przeświad-*

*czenia, jakoby środek znieczulający mógł wywrządzić duże straty w organizmie. Oczywiście, zawsze warto zaznaczyć, że podobnie jak przy wszelkich innych lekach, tak przy znieczuleniu mogą wystąpić powikłania, uczulenie czy inne reakcje, jednak w tej chwili środki znieczulające są na tyle bezpieczne, że z powodzeniem stosuje się je nawet u młodych pacjentów. Nie trzeba się więc obawiać niepożądanych skutków.*

*Dla wielu pacjentów leczenie kanałowe kojarzy się z kilkoma czasem nawet kilkunastoma wizytami u dentysty. Obecnie w miarę możliwości staramy się wykonać to leczenie możliwie jak najszybciej, czasem nawet na jednej wizycie.*

Obecnie standardem jest wykonywanie zdjęć RVG każdego leczonego endodontycznie zęba. Przed przystąpieniem do zabiegu lekarz wykonuje je w celu zorientowania się co do kształtu, długości i ilości kanałów lub ewentualnego występowania zmian w kości. Na koniec leczenia dzięki RVG lekarz jest w stanie ocenić prawidłowość wypełnienia kanałów. Lek. stom. Ewa Majcher z Całodobowego Centrum Stomatologicznego Denta-Med w Krakowie dodaje:

– *Dodatkowo dysponujemy obecnie także zdjęciami 3D. Dzięki mikrotomografii widzimy znacznie więcej szczegółów m.in. kanały dodatkowe, boczne, możemy ocenić drożność kanałów lub w jaki sposób zostały wypełnione.*

Bardzo ważnym narzędziem, jakim dysponuje współczesna endodoncja jest endometr, czyli specjalistyczny przyrząd mierzący długość kanałów. Wcześniej lekarze musieli określać długość kanałów bardziej na wycucie. Dzięki endometrom dentyści są w stanie precyzyjnie określić długość, na jaką mają opracować i wypełnić dany kanał.

Lek. stom. Ewa Majcher z Denta-Med w Krakowie mówi:

– *Doskonałym narzędziem przy leczeniu kanałowym są lupy (specjalne okulary ze szklami powiększającymi) lub coraz popularniejszy w Polsce mikroskop endodontyczny. Dzięki niemu lekarz jest w stanie w bardzo dużym powiększeniu zobaczyć wnętrze zęba, odnaleźć wszystkie kanały, ewentualnie usunąć złamane narzędzie.*

W leczeniu kanałowym bardzo istotne są narzędzia do preparacji kanałów. Kilkanaście lat temu narzędzia, jakimi pracował lekarz były zrobione ze sztywnej stali. Niejednokrotnie łamały się wewnątrz zęba. Dzięki nowym me-

todom i pracy pod mikroskopem endodonci są w stanie usuwać te tzw. „złamane narzędzia”. W tej chwili nowe technologie doprowadziły do stworzenia narzędzi niklowo-tytanowych, dużo lepszej jakości, przede wszystkim jednak giętkich, które są w stanie przedostać się nawet do bardzo mocno zakrzywionych kanałów. Rzadziej ulegają one złamaniu. Postęp endodoncji przyniósł także systemy narzędzi maszynowych, które znacznie szybciej i dokładniej są w stanie oczyścić i opracować kanały korzeniowe. Wcześniej lekarze wykonywali to jedynie narzędziami ręcznymi. Kolejną istotną czynnością jest płukanie kanałów. Dzięki stosowaniu różnych płynów płuczących m.in. podchlorynu sodu, kwasu cytrynowego, chlorheksydyny itd. można w skuteczny sposób pozbyć się bakterii z kanałów oraz jeszcze skuteczniej opracować je mechanicznie. Dzięki wieloletnim badaniom naukowemu lekarze stosują odpowiednie sekwencje płynów płuczających tak, aby w najlepszy możliwy sposób zdezynfekować kanały korzeniowe.

Aby leczenie endodontyczne odniosło sukces, ważne jest nie tylko wyczyszczenie, czyli opracowanie kanałów, ale również ich wypełnienie. Dawniej używano zupełnie innych metod i materiałów wypełniających: cementów, endomethasonu itp. W obliczu najnowszych badań najskuteczniejszą metodą wypełniania jest tzw. kondensacja pionowa.

Lek. stom. Ewa Majcher z Całodobowego Centrum Stomatologicznego Denta-Med w Krakowie wyjaśnia:

– *Metoda kondensacji pionowej gutaperki na ciepło z wykorzystaniem współcześnie dostępnej aparatury pozwala uzyskać dużo lepszą szczelność i dokładność w wypełnieniu kanałów, w porównaniu z dotychczas stosowanymi technikami. Na uwagę zasługuje fakt,*

*że większość termicznych metod wypełnienia kanałów korzeniowych pozwala skrócić czas zamykania systemu kanałowego oraz zmniejszyć ryzyko pęknięcia korzenia.*

Po leczeniu kanałowym bardzo istotna jest odbudowa zęba, który niestety po leczeniu endodontycznym jest dużo bardziej narażony na złamanie. Odbudowa takiego zęba musi być zatem szczelna i odpowiednio dopasowana. Oprócz zwykłych wypełnień kompozytowych lekarz może zaproponować pacjentowi również odbudowę na wkładach z włókna szklanego, onlay lub koronę protetyczną. Tak zakończone leczenie zwiększy szansę na długoletnie przetrwanie zęba.

Na pytanie: „Jak długo może przetrwać ząb po leczeniu endodontycznym?” lek. stom. Ewa Majcher z Denta-Med w Krakowie odpowiada:

– *Wszystko zależy od sposobu przeprowadzonego leczenia. Ważne są regularne kontrole u dentysty, gdyż każdy ząb po leczeniu endodontycznym należy monitorować i wykonywać kontrolne zdjęcia radiologiczne.*

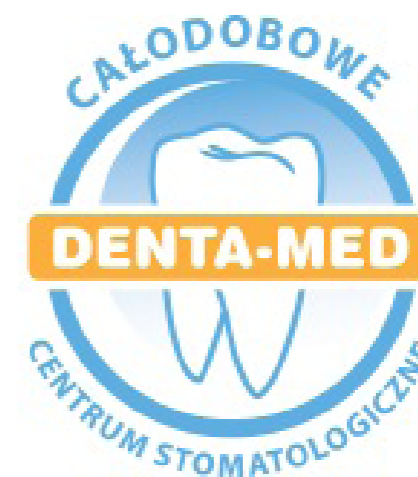
Dzisiejsza endodoncja rozwinęła się do tego stopnia, że ogromna ilość zębów, które kilkanaście lat temu byłyby od razu zakwalifikowane do usunięcia, dziś dzięki nowoczesnym technikom i wieloletnim badaniom mogą zostać wyleczone.

Beata Wawrzykowska, właścicielka Całodobowego Centrum Stomatologicznego Denta-Med w Krakowie dodaje:

– *U nas w Centrum Denta-Med w Krakowie wszystkie zabiegi odbywają się przy użyciu koferdamu, który zapewnia lepsze efekty leczenia. Pomiar długości kanałów korzeniowych wykonywany jest za pomocą najnowszej generacji elektronicznego urządzenia RAYPEX 6. Kanały opracowywane są za po-*

*mocą endomotoru VDW Silver Reciproc, a następnie wypełniane przy użyciu techniki kondensacji pionowej gutaperki systemu B&L, co zapewnia możliwie najszczelniejsze wypełnianie kanałów korzeniowych. Aby odbudować strukturę zęba, lekarze używają wkładów z włókna szklanego i najnowocześniejszych materiałów kompozytowych. Nasi lekarze protetycy wykonują korony protetyczne, więc nawet bardzo zniszczone zęby mogą zostać odbudowane. Specjalistyczne leczenie endodontyczne odbywa się pod mikroskopem LEICA M320, co gwarantuje wysoką precyzję leczenia. U pacjentów, którzy leczyli się w innych gabinetach przeprowadzamy również zabiegi polegające na usuwaniu złamanych narzędzi endodontycznych.*

Więcej informacji znajdziecie Państwo na: [www.denta-med.com.pl](http://www.denta-med.com.pl) ■



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

# Ortodoncja

## – wczesna diagnostyka u dzieci

ANNA KUŻMA

Każdy z nas pragnie, aby dziecko miało piękny i zdrowy uśmiech. Ma on wpływ nie tylko na poczucie własnej wartości, ale jest istotny w relacjach z innymi i wzmacnia pewność siebie. Dlatego im wcześniej podejmiemy działania, tym lepsze osiągniemy rezultaty.



Ortodoncja jest wyjątkową dziedziną stomatologii, która koncentruje się głównie na leczeniu nieprawidłowości zębowych, na analizie i zmianie rysów twarzy, na wczesnej profilaktyce dziecięcej, na prawidłowej funkcji, ochronie i stabilizacji stawów skroniowo-żuchwowych, jak również na ortopedii szczękowej.

Większości rodziców wydaje się, że do ortodonta należy wybrać się z dzieckiem, gdy ma już większość zębów stałych – to błędne przeświadczenie.

U dzieci, które mają nieprawidłowy zgryz, znacznie częściej występują zmiany próchnicowe, zapalenia przyzębia lub dochodzi do przedwczesnej utraty zębów mlecznych. Wyleczenie wady zgryzu zapobiega poten-

cjalnym periodontopatiom, mioartropatiom, próchnicy zębów. Problemy ortodontyczne mogą przyczyniać się do ścierania powierzchni zębów, do problemów z wymową, problemów z żuciem oraz nieodwracalnego zniszczenia stawów skroniowo-żuchwowych.

Dlatego warto rozważyć pierwszą konsultację ortodontyczną już wtedy, gdy maluch ma 3 czy 4 latka. W trakcie wizyty konsultacyjnej lekarz ortodonta ocenia, czy dziecko ma wady nabyte, jakie jest ukształtowanie twarzy, wzajemny układ łuków zębowych, sposób zwierania się zębów przednich, wzajemne relacje w bocznych odcinkach łuków, liczbę i rodzaj zębów wyrzniętych, każde przemieszczenie się żuchwy podczas ruchów bocznych oraz zwieranie i rozwieranie szczęk.

Ocenia też sposób oddychania, połykania i wymowy. Wady nabyte powstają najczęściej w pierwszych okresach życia dziecka, a najlepsze efekty działań profilaktycznych uzyskuje się w wieku żłobkowym i przedszkolnym. Warto wiedzieć, że nie każde dziecko musi być leczone specjalistycznymi aparatami ortodontycznymi. Niejednokrotnie indywidualnie dobrane ćwiczenia mięśniowe (miotterapia) mogą być wystarczającym postępowaniem w przypadku wad nabytych. Możliwości zapobiegania kończą się w 6-7 roku życia dziecka, a około 10 roku życia kończą się możliwości wczesnego leczenia ortodontycznego.

Dlatego diagnostyka ortodontyczna już u małego dziecka jest niezwykle istotna. Ma na celu podjęcie decyzji, czy należy rozpocząć

wczesne leczenie, czy też wystarczą zabiegi profilaktyczne.

W Klinice ORTOLAN konsultacje ortodontyczne prowadzone są przez dr Beatę Dronzikowską-Zając oraz dr Annę Kuźmę – osoby z pasją, stale poszerzające swą wiedzę, których priorytetem jest świadczenie usług na najwyższym światowym poziomie. W skład zespołu ortodontycznego wchodzi również mioterapeuta i fizjoterapeuta. Pacjentom zostaje przedstawiony szczegółowy plan leczenia oparty na dokładnej diagnostyce, którą wykonujemy na miejscu. Posiadamy własną pracownię rentgenowską wyposażoną w nowoczesne cyfrowe aparaty do zdjęć zębowych, panoramicznych i cefalometrycznych oraz tomograf 3D. Ponieważ prezentujemy holistyczne podejście do pacjenta, w przypadkach wymagających leczenia stomatologicznego wykraczającego poza ortodontcję, łączone są siły całego zespołu. W naszej klinice zapewniamy pacjentom kompleksową i profesjonalną opiekę doświadczonej kadry lekarskiej z zakresu szeroko pojętej stomatologii. ■



Ortolan Klinika stomatologii estetycznej  
ul. Popularna 8/10 lok. 3 (parter – wejście od ul. Milanowskiej), Warszawa  
telefon: (22) 863 15 61, 609 240 401  
www.ortolan.pl  
ortolan@ortolan.pl

# HealOzone

## – bezbolesne leczenie próchnicy



HealOzone™

Terapia ozonowa jest innowacyjną metodą leczenia zębów z zachowaniem ich zdrowych tkanek.

Tradycyjne usuwanie próchnicy od zawsze powodowało i nadal powoduje stres i ból u pacjenta. W czasie tego procesu niszczone są również zdrowe, niedotknięte próchnicą tkanki zęba. Ozon, będący odmianą tlenu, jest gazem z powodzeniem stosowanym w medycynie ogólnej od kilkudziesięciu lat. Od kilku lat wykorzystywany jest w walce z bakteriami próchnicotwórczymi. Twórcą metody jest profesor Edward Lynch z Anglii, a urządzenie, za pomocą którego aplikuje się ozon na chory ząb, nazywa się KaVo HealOzone. Zasada działania jest bardzo prosta. Pobrany z powietrza tlen jest zamieniany za pomocą urządzenia w ozon, podawany następnie przy pomocy specjalnego rękawa na ząb objęty próchnicą. Ozon w ciągu 10-40 sekund jest zabójczy dla bakterii odpowiadających za powstawanie

i rozwój próchnicy zębów, znakomicie penetruje do zmienionych chorobowo tkanek i tam w głębi ubytku niszczy drobnoustroje. Według naukowców z Irlandii u 99% pacjentów leczonych za pomocą KaVo HealOzone stwierdzono, że traktowane zęby ozonem są dobrze zremineralizowane, a nawet stają się bardziej odporne na działanie bakterii próchnicowych. Zgodnie z tak obiecującymi zapowiedziami część pacjentów uniknie kontaktu z wiertłem dentystycznym, a co za tym idzie z przykrością i bólem w czasie zabiegu stomatologicznego. Jest to oczywiście zgodne z założeniami nowoczesnej stomatologii. Należy dodać, że zabieg ten jest w pełni bezpieczny i może być stosowany u dzieci i kobiet w ciąży. KaVo HealOzone uzyskało bardzo pozytywne opinie autorytetów medycznych w Polsce.

Prof. dr hab. n. med. Maria Wierzbicka z Zakładu Stomatologii Zachowawczej AM w Warszawie oceniła terapię ozonową na łamach Rzeczpospolitej słowami: „To bez wątpienia metoda bardzo atrakcyjna, pozwalająca na oszczędzanie tkanki zęba. Dzięki niej możemy leczyć próchnicę, nie usuwając tkanek zęba lub usuwając je w bardzo niewielkim stopniu”. Nadal trwają badania nad szerszym zastosowaniem ozonu w praktyce stomatologicznej. Terapia ozonowa jest już dostępna w Polsce. Badania kliniczne dowodzą, że zabieg zapobiega też powstawaniu kolejnych ognisk choroby w przyszłości. Cały proces przeprowadzany jest bez stresu i bólu. Urządzenie KaVo HealOzone podaje ozon w sposób kontrolowany, przez co zabieg jest w 100% bezpieczny i może być stosowany u dzieci i kobiet w ciąży.

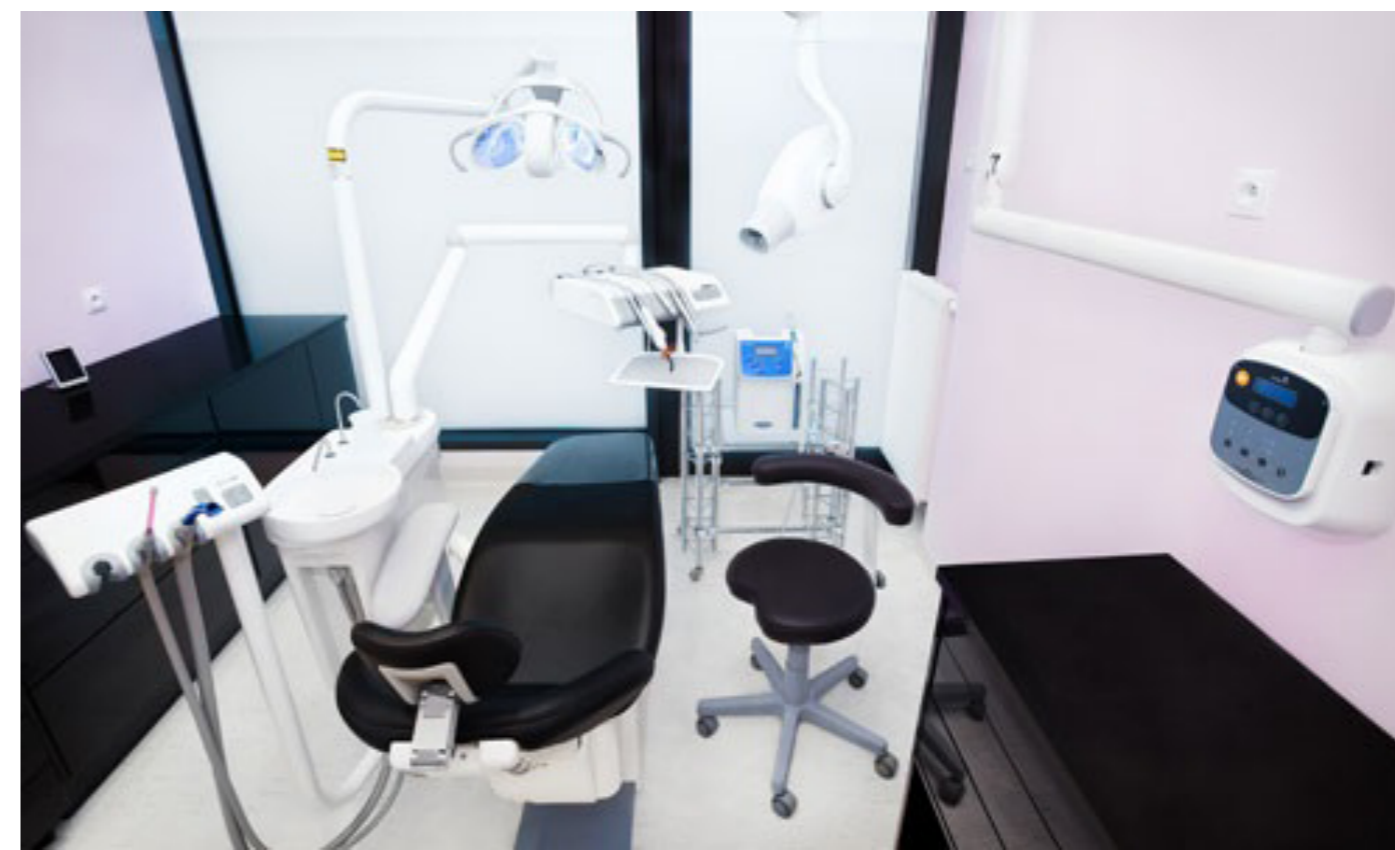
### Co może dać Ci ozonowanie?

- zlikwidować bakterie powodujące próchnicę,
- ułatwić remineralizację tkanki zęba,
- znieść nadwrażliwość przyszyjkową,
- zlikwidować nadwrażliwość bólową,
- zdezynfekować ubytek,



Klinika Zdrowia i Urody  
Al. Gięsztor 2 lok. 151, Warszawa  
telefon: (22) 114 65 74, 505 856 228  
www.klinikazdrowiaurody.pl  
jdrzejwosko@klinikazdrowiaurody.pl

- uratować ząb przed leczeniem kanałowym,
- zdezynfekować obnażoną miążgę,
- oszczędzić tkanki zęba nieobjęte próchnicą przed amputacją mechaniczną,
- wyleczyć opryszczki i afty,
- zminimalizować ryzyko próchnicy wtórnej pod uzupełnieniami protetycznymi. ■



# Polacy nie mają szczoteczek i boją się dentysty

Spora grupa Polaków w ogóle nie pamięta o higienie jamy ustnej. 800 tys. Polaków nie ma i nigdy nie miało swojej szczoteczki do zębów – wynika z danych Ministerstwa Zdrowia. Ci, którzy mają, zazwyczaj korzystają z niej nieprawidłowo i myją zęby za krótko – tylko co czwarty badany robi to dłużej niż trzy minuty. Efekt? Blisko 100% czterdziestolatków ma próchnicę. Problem jest duży, niestety wielu pacjentów go lekceważy.

## Próchnica problemem Polaków

Oprócz mycia zębów, kluczowe są regularne wizyty u stomatologa – w przypadku dorosłych raz na pół roku. Niestety dane Ministerstwa Zdrowia nie napawają optymizmem. Prawie co dziesiąty mężczyzna nigdy nie był u dentysty. Problem jest mniejszy u kobiet – dotyczy 3% pań. Według raportu u stomatologa pojawiają się dopiero, gdy pojawia się ból. Główną przyczyną unikania gabinetów jest strach oraz dźwięk wiertła. To drugie

przeraża niemal połowę Polaków.

– W Klinice Demeter stosujemy najlepsze bezpieczne znieczulenia, które całkowicie eliminują ból. Do tego personel jest bardzo miły i przyjaźnie nastawiony do pacjenta – mówi dr n. med. Ewa Czernicka-Cierpisz, założycielka Kliniki Stomatologiczno-Lekarskiej Demeter w Warszawie. – Dbając o zęby, troszczymy się o zdrowie całego organizmu, czyli m.in. o serce, nerki, stawy, płuca, mózg – dodaje ekspert.



## Dobry przykład

Problem próchnicy dotyczy coraz młodszych Polaków. W grupie między 5 a 9 rokiem życia aż 84% polskich dzieci może „pochwalić” się próchnicą zębów – wynika z badania Ipsos. Ten problem pojawia się o wiele częściej u osób, które nie odwiedzają stomatologa. Problem jest powszechny tak wśród chłopców (82%), jak i dziewczynek (78%), występuje na wsiach (88%) i tylko nieco rzadziej w miastach (79%). Próchnicy sprzyjają również zaniedbania rodziców, którzy nie nakłaniają dzieci do mycia zębów i są złym przykładem. – Skoro dorośli przychodzą z niedomytymi zębami, to nie ludźmy się, że dzieci – ucząc się na ich przykładzie – będą je myły – dodaje dr Romualda Schreiber. Podstawowym błędem jest odwlekanie pierwszej konsultacji do momentu pojawienia się problemów z zębami. Zamiast czekać do tej chwili, wystarczy zabrać pociechę na wizytę adaptacyjną. Warto wybrać dentystę z gabinetem dostosowanym do potrzeb najmłodszych.

W Klinice Demeter kolorowe pomieszczenia, fotel w kształcie dinozaura i kąciki zabaw sprawiają, że dziecko zapomina o stresie.

## To, co jesz, ma znaczenie

Ważny wpływ na uzębienie ma też prawidłowe odżywianie. – Jedzenie w dużych ilościach łatwo fermentujących węglowodanów (głównie w postaci słodczy) i brak regularnej higieny to dwie najważniejsze przyczyny problemów z zębami – mówi Katarzyna Uścińska, dietetyk w Klinice Demeter.

Najczęściej spożywane produkty kariogenne (inicjujące proces próchnicowórczy) to: batony, chipsy ziemniaczane, nadziewane drożdżówki. – Starajmy się ograniczyć słodkości i zastąpić je świeżymi warzywami i owocami, produktami mlecznymi, czy gorzką czekoladą, o działaniu nekariogennym i kariostaticznym. Zamiast napojów gazowanych i soków owocowych pijmy wodę lub niesłodzoną herbatę – mówi Katarzyna Uścińska, dietetyk w Klinice Demeter. ■



DEMETER Klinika Stomatologiczno-Lekarska  
ul. Białostocka 7, Warszawa  
telefon: (22) 619 81 94, 536 833 777  
www.demeter.com.pl  
bialostocka@demeter.com.pl

# Implanty zębowe – dlaczego nie warto zwlekać z decyzją



MARIA KOŚCIUK-PERKOWSKA

Utrata zęba lub zębów odczuwalna jest na kilku płaszczyznach. Posiadanie zdrowych zębów w pełnych łukach, na górze i na dole daje dobre samopoczucie i większą pewność siebie. Jest też postrzegane przez otoczenie jako wyraz wysokiej estetyki i dbałości o siebie. Brak zęba/zębów

nie jest jednak tylko problemem estetycznym.

Jest mianowicie poważnym defektem wpływającym na zaburzenie zgryzu i stawów skroniowo-żuchwowych.

Zęby w swojej naturze potrzebują towarzystwa. Kiedy zabraknie zęba obok, ten który został, pochyla się w stronę powstałej luki. Dochodzi do zaburzenia kontaktów zębowych w okolicy oraz powstania urazów w zgryzie. Utrata zęba lub kilku zębów sprawia też, że dochodzi do zaniku kości w miejscu braku zębowego. Kość pozbawiona zęba nie jest obciążona i dostaje informacje, że nie jest potrzebna. Zgodnie z prawem, kiedy nie jest używana – zanika.

Jeśli czas od utraty zęba do wszczepienia implantu jest zbyt długi, np. kilka miesięcy lub

lat, może dojść do tak znacznego ubytku tkanki kostnej, że nie będzie możliwe wprowadzenie nawet cienkich i krótkich implantów. Proces zaniku kości jest inny dla każdego człowieka, zależy od wielu złożonych czynników takich jak: ułożenie pozostałych zębów w zgryzie, stan przyzębia, współistnienie ogólnych zaburzeń, np. nadczynność tarczycy. Jedno jest pewne – utracony ząb należy uzupełnić.

Kiedyś najczęstszym uzupełnieniem brakujących zębów była proteza lub most. Dają one uzupełnienie braku, nie rozwiązują jednak problemu zaniku kości. W przypadku mostów mi-



nusem jest również konieczność szlifowania zębów obok. Kość wyrostków zębodołowych nadal nie pracuje, bo nie jest obciążona. Dodatkowo, zanikająca kość może zagrozić zębom sąsiednim poprzez odsłanianie ich korzeni. Przy większych zanikach kości dochodzi też do niekorzystnych zmian w wyrazie twarzy, mogą być to zapadnięte policzki, obniżone kąciki ust, obraz zaciśniętych wąskich warg. W czasach tak dużego rozwoju technik protetycznych zaistniała możliwość zastąpienia braków zębowych implantami zębów. Są oczywiście pewne ograniczenia, ale jeśli lekarz nie stwierdzi przeciwwskazań, protetyka na implantach jest najkorzystniejszym rozwiązaniem. ■



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



# Fizjoterapia w ortodoncji, dysfunkcje SSŻ

**TOMASZ RYMANOWSKI**

Staw skroniowo-żuchwowy (w skrócie zwany SSŻ) to bardzo istotny obszar w naszym organizmie, który ma znaczący wpływ nie tylko na prawidłowy zgryz, ale na całe ciało. Zdrowy, prosty zgryz, a co za tym idzie ładny uśmiech można uzyskać poprzez leczenie ortodontyczne.

Jaką więc rolę pełni fizjoterapia w schorzeniach stawu skroniowo-żuchwowego? Wydawałoby się, że aparat ortodontyczny, szyna relaksacyjna lub też inne działania związane z ortodoncją, załatwią każdy problem związany z okolicą SSŻ. Nie zawsze jest to jednak wystarczające i dlatego do zespołu zajmującego się leczeniem ortodontycznym coraz częściej dołącza fizjoterapeuta. Fizjoterapia w procesie leczenia związanego z obszarem twarzo-czaszki, pełni funkcję uzupełniającą, wspomagającą, przeciwbólową, a także, co bardzo istotne, przyspieszającą proces leczenia ortodontycznego i coraz częściej staje się jego nieodłącznym elementem.

Stawy skroniowo-żuchwowe niejednokrotnie traktowane są po macoszemu lub pomijane w procesie leczenia czy diagnostyce przypadku przez lekarzy nie związanych z ortodoncją. Należy zdać sobie sprawę z tego, że ludzki organizm działa na zasadzie kompensacji. Posłużmy się przykładem lewego stawu kolanowego, który nie jest w pełni sprawny i od dłuższego czasu „daje” objawy bólowe. Na skutek „ucieczki” przed bólem ze strony lewego kolana, pacjent nieświadomie nadmiernie obciąża prawy staw kolanowy. W efekcie nierównomiernego obciążenia stawów kolanowych w organizmie najczęściej zachodzi reakcja łańcuchowa i pojawiają się dysfunkcje w innych stawach np. w obrębie



stawu biodrowego, w kręgosłupie itd. Z analogiczną sytuacją spotykamy się w dysfunkcjach stawów skroniowo-żuchwowych. Stawy te są ze sobą sprzężone, co oznacza, że stanowią nierozdzielalną całość i zawsze pracują wspólnie. Jeśli występują zaburzenia w okolicy tych stawów, to tak, jak w przypadku wyżej opisanego kolana, dochodzi do kompensacji. Konsekwencją dysfunkcji SSŻ mogą być bóle mięśniowe, ograniczenia ruchomości, złe samopoczucie, zaburzenia widzenia, szumy uszne, asymetria ciała i wiele innych objawów. Zdarza się na przykład, że pacjent odczuwa dyskomfort w stawie ramiennym, a prawdziwą przyczyną problemu jest nieprawidłowo funkcjonujący staw skroniowo-żuchwowy.

Działanie fizjoterapeutyczne w przypadku zaburzeń SSŻ polega na bardzo dokładnej wizualnej oraz palpacyjnej diagnostyce nie tylko obszaru twarzo-czaszki. Przeprowadza się testy mięśniowe, a także dokładnie analizuje się zakres ruchomości SSŻ. Pacjenta

bada się w różnych płaszczyznach, zwracając uwagę na ustawienie głowy, ustawienie ramion, miednicy, stawów kolanowych, stóp oraz innych parametrów związanych z postawą ciała. Po wykonaniu dokładnej diagnostyki przystępuje się do terapii. Może ona polegać na opracowaniu tkliwości mięśniowej, głębokim masażu poprzecznym, poizometrycznej relaksacji mięśniowej, rozluźnianiu skóry metodą stretchingu, rozluźnieniu pozycyjnym, mobilizacji stawów, kinesiologii i tapingu, a także fizykoterapii.

Leczenie zaburzeń SSŻ wymaga podejścia holistycznego, gdzie również powinno zostać uwzględnione środowisko pracy pacjenta, jego tryb życia, czynniki stresogenne, przebyte i towarzyszące choroby itp. Zebrane informacje w istotny sposób pomagają zaplanować właściwe leczenie, a coraz częstsza współpraca ortodonta, fizjoterapeuty a nawet psychologa przynosi lepsze rezultaty w terapii SSŻ. ■



Ortolan Klinika stomatologii estetycznej  
ul. Popularna 8/10 lok. 3 (parter – wejście od ul. Milanowskiej), Warszawa  
telefon: (22) 863 15 61, 609 240 401  
www.ortolan.pl  
ortolan@ortolan.pl

# Problem z jamą ustną? Przeplucz go!

MARZENA KORBECKA-PACZKOWSKA

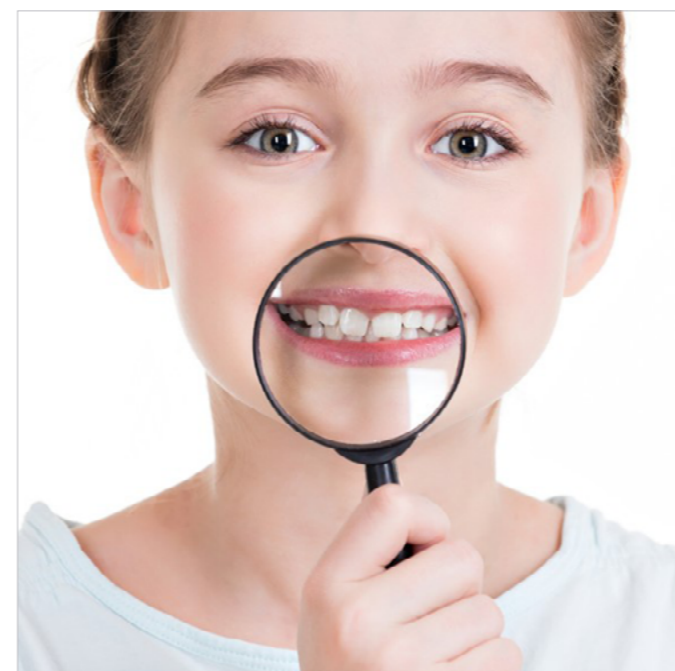
Zdrowie jamy ustnej to nie tylko zęby bez próchnicy, to także profilaktyka i skuteczne radzenie sobie z innymi dolegliwościami. Paradontoza, afty, grzybica, nieprzyjemny zapach z ust – we wszystkich tych dolegliwościach możemy pomóc sobie w prosty sposób. Wystarczy dobry płyn do płukania jamy ustnej.

Płyn do płukania jamy ustnej nie jest po prostu kolejnym preparatem do codziennej higieny. Aby jego stosowanie miało sens profilaktyczny, warto wybrać preparat, który skutecznie pomaga w różnych dolegliwościach. *Higiena jamy ustnej to nie tyle zabieg kosmetyczny, a najskuteczniejszy sposób na radzenie sobie z takimi chorobami, jak próchnica czy paradontoza* – mówi mgr farmacji Marzena Korbecka-Paczkowska. Szczególnie ważne jest zapobieganie paradontozie, bo choroba ta, która atakuje często bez wyraźnych objawów, w rozwiniętej postaci jest nieuleczalna. Za jej przyczynę uznaje się m.in. nieusuwany kamień nazębny, efekt działania bakterii. Jeśli wyeliminujemy bakterie, ryzyko paradontozy znacząco zmaleje. *Walkę z bakteriami powinniśmy prowadzić codziennie poprzez odpowiednią higienę, a więc stosując preparaty do płukania ust o dużej skuteczności antybakteryjnej. Bardzo szerokie spek-*

*trum bakteriobójcze ma bezalkoholowy Octenidol – płyn do płukania jamy ustnej na bazie octenidyny* – wyjaśnia Marzena Korbecka-Paczkowska.

## Na bolące gardło

Specjalistyczne płukanki są coraz częściej stosowane w profilaktyce oraz leczeniu infekcji gardła, przede wszystkim w ich początkowym stadium, zanim bakterie lub wirusy zaatakują kolejne odcinki układu oddechowego. Warto wybierać preparaty, które mają nie tylko właściwości bakteriobójcze, ale są także skuteczne w walce z wirusami i grzybami chorobotwórczymi. *Niektóre płyny, jak np. Octenidol, można stosować już u dzieci poniżej 6 roku życia. Jeśli potrafią wypluć preparat, mogą po prostu przeplukiwać jamę ustną. Jeśli nie potrafią – bolesne miejsca możemy posmarować preparatem przeniesionym na patyczku higienicznym* – podpowiada farmaceutka.



## Na grzybicę i afty

Możliwość stosowania u dzieci ma znaczenie zwłaszcza w przypadku leczenia grzybic i aft. O rozwijającej się grzybicy mogą świadczyć: żółtawy nalot na języku, na wewnętrznej stronie policzków lub na podniebieniu, nieprzyjemny zapach z ust, trudności z przełykaniem. Afty to z kolei bolesne owrzodzenia błony śluzowej jamy ustnej. Obie dolegliwości pojawiają się w okresach obniżonej odporności. *W leczeniu grzybicy jamy ustnej i aft duże znaczenie ma dieta i suplementacja witaminowa oraz ograniczenie spożywania cukru. Także grzybobójcze płyny do płukania ust nie powinny zawierać cukru, bo to najlepsza pożywka dla grzybów* – podkreśla mgr farmacji. *Bezalkoholowy i bez zawartości cu-*

*kru Octenidol jest skuteczny w walce z grzybicą jamy ustnej, a przy tym na tyle łagodny, że poleca się go również w terapii wspomagającej jej leczenie u pacjentów po radioterapii* – zaznacza Marzena Korbecka-Paczkowska.

## Na „oddech smoka”

15-30% społeczeństwa ma problem z halitozą, czyli nieświeżym oddechem, jednak tylko 5% przypadków ma podłoże gastryczne. Nieprzyjemny zapach z ust ma raczej źródło w jamie ustnej i towarzyszy m.in. paradontozie, zaawansowanej próchnicy, zapaleniu migdałków oraz nieodpowiedniej higienie... języka. Szacuje się, że 40% przypadków nieświeżego oddechu jest efektem działania bakterii znajdujących się na tylnej części języka, którego nie oczyszczamy podczas mycia zębów. *Nie każdy umie mechanicznie oczyszczać język. Wygodniejsze, ale i skuteczniejsze, jest stosowanie bakteriobójczego płynu do płukania jamy ustnej. Pamiętajmy, że jama ustna jest „przedsionkiem” do naszego ciała. Drobnoustroje chorobotwórcze mogą się z niej rozsiać po całym ciele (np. do gardła, żołądka, dwunastnicy, jelita cienkiego, grube-go i odbytnicy). Dlatego odpowiednia higiena jamy ustnej zakończona zastosowaniem płynu o właściwościach bakterio-, grzybo- i wirusobójczych ma fundamentalne znaczenie* – podsumowuje Marzena Korbecka-Paczkowska.

Sprawdź więcej na: <http://www.octenidyna-irodzina.pl/produkty/octenidol> ■

# Anti-aging, czyli odmładzanie

Anti-aging to dział medycyny estetycznej powstałej z zainteresowania całego społeczeństwa kultem młodości. Medycyna anti-aging polega na stosowaniu rozmaitych metod, które mają zahamować naturalne procesy starzenia się organizmu. Jest to dziedzina nauki, która zajmuje się wykrywaniem, profilaktyką, diagnostyką i leczeniem rozmaitych dolegliwości oraz objawów związanych ze starzeniem się naszego ciała. Dzisiaj zamiast stosowania restrykcyjnych diet lub poddawania się ostrzu skalpela chirurgicznego, możemy sięgnąć po znacznie prostsze rozwiązanie, jakim jest leczenie witaminowe.

## Witaminy młodości

Do tzw. witamin młodości zalicza się witaminy A, C i E odgrywające w naszym organizmie niebagatelną rolę.

**Witamina A**, czyli retinol, jest skutecznym antyoksydantem, który usuwa z organizmu

wolne rodniki, a także odpowiada za utrzymanie prawidłowej kondycji skóry, włosów i paznokci. Witamina A stanowi niezbędny składnik w regeneracji komórek. Ponadto poprawia strukturę warstwy rogowej naskórka, zmniejsza przebarwienia i plamy, a także wywiera znaczący wpływ na równowagę hydrolipidową.



To wszystko oznacza, że niedobór tej witaminy w naszym organizmie znacznie osłabi jego stan, a nasza skóra stanie się szara i chropowata z nierównomierną pigmentacją.

Kolejną witaminą, która ma zbawienny wpływ na stan naszej skóry jest **witamina C**, zwana inaczej kwasem askorbinowym. Witamina C, podobnie jak A, również jest antyoksydantem, czyli przeciwutleniaczem. Wspomaga przemianę materii, spłyca zmarszczki, ma działanie złuszczące i rozjaśniające cerę, a ponadto bierze udział w produkcji kolagenu, co oznacza, że ma wpływ na koloryt skóry. Stosowanie witaminy C sprawia, że twarz nabiera blasku, staje się gładza i odświeżona.

Do witamin młodości zalicza się także **witaminę E**, która odpowiada za elastyczność i nawilżenie skóry. Hamuje powstawanie zmarszczek, przebarwień i trądziku. Poza tym witamina E działa ochronnie na cerę, osłaniając ją przed szkodliwym wpływem promieni UV.

Duże dawki witamin młodości podane w formie terapii dożylnych działają jak bomba zdrowia, która nie tylko zregeneruje Twój organizm, ale także odpowiednio go odżywi. Przychodząc do Kliniki Witaminowej w Warszawie, będziesz mógł skorzystać z bogatej oferty suplementacji dożylnych, która przywróci Tobie i Twojej skórze zdrowie i witalność. Specjalnie dla Ciebie nasi specjaliści przygotowują wyjątkowy koktajl witaminowy, którego formuła zostanie opracowana bezpośrednio do Twoich potrzeb. ■



Klinika Witaminowa  
ul. Stawki 4B, Warszawa  
telefon: (22) 637 56 33, 504 312 320  
www.klinikawitaminowa.pl  
info@klinikawitaminowa.pl

# Atelokolagen Linerase

## – naturalne odmładzanie skóry

AGNIESZKA BLIŻANOWSKA

Twoja skóra wydaje się być coraz cieńsza, bardziej wiotka, pojawiły się zmarszczki, a rysy twarzy zaczynają „opadać”. To dlatego, że w tkankach ubywa kolagenu! Możesz temu zaradzić! Nowy biostymulator kolagenu Linerase sprawia, że skóra pracuje nadal tak, jakby miała 25 lat, odbudowując naturalną kolagenową podporę.

**Nowy kolagen czyli atelokolagen.** Kolagen jest już znany w medycynie estetycznej. W przeszłości kolagen próbowano traktować jak wypełniacz – podawano go w takiej ilości, żeby wypełniał rysy twarzy i odbudowywał utraconą objętość. Jednak jego ruchomość oraz reakcje uczuleniowe pokazała, że materiał nie jest biokompatybilny. Atelokolagen zawarty w Linerase to zupełnie nowa jakość – stąd przedrostek „atelo”. – *Dzięki wyeliminowaniu telopeptdów preparat jest bezpieczny i nie alergizuje. I w odróżnieniu od „starego” kolagenu nie jest wypełniaczem, tylko stymulatorem kolagenu* – mówi dr Agnieszka Bliżanowska z Centrum WellDerm.

**Kolagen, który pobudza kolagen.** To właśnie kolagen odpowiada za jędrność i sprężystość skóry. – *Niestety z wiekiem jest go w skórze coraz mniej, rocznie tracimy 1,5% kolagenu, co więcej jego włókna, które w młodym wieku są sprężyste i skręcone rozkręcają się i pękają* – wyjaśnia dr Agnieszka Bliżanowska. W efekcie skóra zaczyna być coraz bardziej

wiotka, cieńsza, pojawiają się zmarszczki, rysy twarzy tracą młodzieńczy wygląd. Rozwiązaniem jest pobudzenie skóry do produkcji nowego endogennego kolagenu. – *Tak działa metoda Linerase, która pozwala zatrzymać, a nawet odwrócić proces utraty kolagenu* – mówi ekspert. Zawarty w preparacie atelokolagen to pochodna kolagenu typu I, która po podaniu do skóry daje fibroblastom sygnał do intensywnej syntezy nowego kolagenu. Atelokolagen ulega biodegradacji już na kilka dni po wprowadzeniu – ten czas jednak wystarczy, żeby skutecznie pobudzić proces neokolagenezy. Powstają nowe włókna podporowe skóry, dochodzi do odbudowy tkanek, „wypełnienia” ubytków własną, endogenną tkanką. Dla kogo jest ta metoda? – *Preparat może być stosowany u osób młodych – po to, żeby utrzymać produkcję kolagenu na właściwym poziomie „zatrzymując w ten sposób czas”, przy skórach dojrzałych znacznie i widocznie odmładza skórę i genialnie przygotowuje ją do podania wypełniaczy, które przy dużych ubytkach w tkankach bywa konieczne* – wyjaśnia dr Bliżanowska. – *Preparat idealnie wpisuje się w najnowszy trend w medycynie estetycznej polegający na szukaniu metod, które dają skórze sygnał do naturalnej regeneracji* – mówi dr Bliżanowska.

**Efekty już w 7 dni.** Skóra jest jędrniejsza, elastyczniejsza, a zmarszczki widocznie spły-

cone. A efekt ten jest bardzo naturalny. Pierwsze efekty widoczne są już po 7 dniach. – *To jest ten sposób odmładzania, który kobiety uwielbiają, bo nie wiąże się ze zmianą rysów twarzy! W lustrze widzą siebie... ale młodszą o kilka lat, to bardzo przyjemne uczucie* – mówi ekspert. Jest też inny powód, dla którego Linerase cieszy się popularnością: podczas jednego zabiegu z jednej dawki preparatu można zrewitalizować skórę i twarzy, i szyi, i dekoltu. – *To bardzo ekonomiczna inwestycja w urodę* – zapewnia dr Bliżanowska. Zabieg daje świetne efekty w leczeniu rozstępów, poprawianiu napięcia skóry na ciele: ramionach, brzuchu, nad kolanami, na udach.



WellDerm Centrum Dermatologii  
i Medycyny Estetycznej  
ul. Piękna 44, Warszawa  
telefon: (22) 243 41 44, 509 370 071  
www.wellderm.pl  
rejestracja.warszawa@wellderm.pl

**Czy kolagen w kosmetykach działa tak samo?** Absolutnie nie. – *Wysokocząsteczkowy kolagen zawarty w kosmetykach nie jest biologicznie aktywny i nie jest wchłaniany przez skórę* – mówi Urszula Chodorska-Lema, kosmetolog w Centrum WellDerm. Kolagen w kosmetykach tworzy na powierzchni skóry film ochronny, w ten sposób uszczelnia płaszcz hydro-lipidowy i chroni skórę przed nadmiernym odparowywaniem wody. Stosowanie kremów czy masek typu sheet mask z kolagenem przy skórze dojrzałej i suchej wygładza drobne zmarszczki, ale wynika to z poprawy nawilżenia skóry i jest to efekt krótkotrwały. – *Nawet jeśli jest to nowoczesna formuła, czyli kolagen zamknięty w liposomach, która ma szansę wnikać głębiej, to kolagen nadal działa tylko na poziomie naskórka, a więc nie uzupełnia niedoborów i nie stymuluje produkcji endogennego kolagenu* – podkreśla kosmetolog. Kosmetyki z kolagenem są więc składnikiem, którego skóra sucha i dojrzała powinna szukać w kosmetykach, nie licząc jednocześnie na efekt odmłodzenia, a na poprawę nawilżenia i wygładzenia skóry. ■

*WellDerm to dwa gabinety: we Wrocławiu i Warszawie, założone przez dr Agnieszkę Bliżanowską. Lekarze WellDerm są zwolennikami naturalnego wyglądu – koncentrują się na odpowiednich proporcjach twarzy i ciała, harmonii i równowadze tak, by pacjenci zachowali swoją indywidualną urodę. Projektują prewencyjne terapie anti-aging, dopasowane m.in. do wieku biologicznego skóry pacjentów, ich stylu życia i aktywności zawodowej. Standardem są indywidualne plany leczenia, obejmujące codzienną pielęgnację i zabiegi rozplanowane długookresowo. W WellDerm pracują lekarze o najwyższych kompetencjach estetycznych, którzy osobiście przeprowadzają zabiegi związane z modelowaniem twarzy. Jako nieliczni w kraju wykonują najtrudniejsze zabiegi estetyczne, m.in. w niechirurgicznym modelowaniu kształtu nosa oraz odtwarzaniu owalu twarzy. Wykonują precyzyjne zabiegi łączone w okolicach oczu, także na górnych powiekach. Kształcą innych lekarzy z technik medycyny estetycznej. WellDerm znane jest z terapii łączonych, dzięki którym osiąga lepsze efekty, niż w przypadku pojedynczych zabiegów.*

# Odmłodzić uśmiech.

## Co robić, by nie dodawał lat

**IWONA GNACH-OLEJNICZAK**

Do odmładzania skóry służą tysiące kremów i zabiegów. Ale odmłodzić można także uśmiech. Zobacz, co robić, by nie dodawał lat.

### Po pierwsze: KOLOR

Młode szkliwo jest twarde, połyskujące, niebiesko-szare w odcieniu. U osób starszych zmienia barwę na pomarańczowy, przez co zęby nie są już tak błyszczące i jasne. – *Dlatego właśnie wybielanie daje efekt odmłodzenia uśmiechu* – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak, stomatolog z kliniki Unident Union Dental Spa z Wrocławia. Rozjaśnienie zębów o kilka tonów (we własnej, naturalnej barwie) to sposób na dyskretne ujęcie lat. Jak to zmienić? Rada dr Iwony Gnach-Olejniczak: Wybielaj zęby zawsze pod nadzorem lekarza. Do dyspozycji masz metody nakładkowe i gabinetowe. Przed wybielaniem usuwaj kamień, by sprawdzić, czy nie kryją się pod nim ubytki próchnicze. To ważne także dlatego, że już sama higienizacja potrafi rozjaśnić zęby w zadowalający sposób. Sięgaj po bezpieczne pasty wybielające, które mają niski współczynnik ścieralności (RDA).

### Po drugie: POŁYSK

Naturalną cechą młodych zębów jest połysk. Z wiekiem szkliwo ściera się, przez co uśmiech traci swój młodzieńczy blask. Staje się porowate, a wtedy szybciej odkładają się na nim osady. Przez cienką warstwę przenikają też barwniki zawarte w pożywieniu. Jak to zmienić?

Rada dr Iwony Gnach-Olejniczak: Ratunkiem dla zębów pozbawionych blasku są dwa zabiegi, które możesz zastosować równolegle. Pierwszy koncentruje się na odbudowie szkliwa (remineralizacja). Jest wykonywany w gabinecie i kontynuowany w domu. Drugi – mikroabrazja – polega na mechanicznym polerowaniu szkliwa. Uzyskany w ten sposób połysk rozjaśni i odmłodzi twój uśmiech o kilka/kilkanaście lat.

### Po trzecie: LINIA UŚMIECHU

Uśmiechnij się do siebie w lustrze. Widzisz, że kąciaki ust szybują do góry. A jak układa się linia zębów? Czy podąża za układem warg, a może wręcz przeciwnie opada tam, gdzie zaczynają się przedtrzonowce? Jeśli tak, to znaczy, że masz tzw. odwróconą linię uśmiechu. Linia brzegów siekaczy górnych powinna odpowiadać krzywiźnie dolnej wargi. Taki układ zapewnia młody i harmonijny wygląd. Jak to zmienić? Rada dr Iwony Gnach-Olejniczak: Odtworzenie młodziej linii uśmiechu przy niewielkich zaburzeniach jest możliwe za pomocą konturowania i niewielkiego bondingu zębów przez stomatologa (uzupełnienie kształtów bez ingerencji w szkliwo). Przy większych zaburzeniach potrzebna może być interwencja ortodontyczna oraz większy bonding, czyli wymodelowanie licówek kompozytowych na fotelu dentystycznym, ale także bez ingerencji w szkliwo. W wersji droższej można zastąpić bonding licówkami porcelanowymi.

### Po czwarte: DZIAŚŁA

Dziąsła osób młodych szczelnie wypełniają przestrzenie między zębami. Trójkątne brodawki międzyzębowe tworzą falisty kształt, porównywany do girlandy. Z wiekiem, ale też na skutek braku higieny, dochodzi do zaniku brodawek międzyzębowych. Odsłaniają się puste przestrzenie u nasady zębów. W tych miejscach odkłada się kamień, a zęby robią się nadwrażliwe i podatne na choroby. Jak to zmienić? Rada dr Iwony Gnach-Olejniczak: Z powodów zdrowotnych i estetycznych zachęcamy pacjentów do regularnego usuwania kamienia, by zapobiegać wędrowce dziąseł i odsłanianiu szyjek zębowych. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 2 zabiegi w roku. Wykonuje się je nieinwazyjnie, bo za pomocą ultradźwięków. Przy poważniejszych problemach z przyzębiem stosuje się urządzenia minimalizujące kieszenie dziąsłowe i niwelujące stany zapalne. W domu sięgać należy po specjalistyczne płukanki. Jeżeli doszło do zaniku brodawek dziąsłowych między zębami, stomatolog zamknie tzw. czarne trójkąty poprzez bonding lub licówki porcelanowe.



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

### Po piąte: W KOMPLECIE

Nie chcesz się przedwcześnie zestarzeć? Dbaj o to, by zachować wszystkie zęby. Nie dziw się, gdy z powodu utraty kilku trzonowców twoje rysy twarzy będą się starzeć szybciej niż u koleżanek. Gdy zanika kość szczęki, skóra traci podparcie. Szybciej pojawiają się zmarszczki i obwisnięcia. Jak to zmienić? Rada dr Iwony Gnach-Olejniczak: Najważniejsze jest dbanie o każdego zęba, plombowanie, leczenie kanałowe itd. Gdy z zębem musisz się rozstać, od razu uzupełnij ubytek. Dla zdrowia i estetyki najlepsze są implanty, ponieważ odtwarzają korzeń i najpełniej zapobiegają zanikowi kości. ■



### Iwona Gnach-Olejniczak

Lekarz stomatolog z 25-letnim doświadczeniem, od 18 lat praktykująca implantologię i ortodoncję dorosłych i młodzieży. Jako jedna z pierwszych lekarzy w Polsce zdobyła Akredytację Implantologiczną Ogólnopolskiego

Stowarzyszenia Implantologii Stomatologicznej oraz Ministerstwa Zdrowia, uznawane za najwyższe wyróżnienie wśród implantologów. Członkini Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Implantologii Stomatologicznej i Polskiego Towarzystwa Ortodontycznego oraz International Association of Orthodontics i European Association for Osseointegration. Założycielka wrocławskiej kliniki UNIDENT UNION Dental Spa, w której stosuje zaawansowane techniki medyczne. Zwolenniczka interdyscyplinarnego leczenia, oferująca autorskie formy terapii, łączące stomatologię zachowawczą z implantologią, ortodoncją, stomatologią estetyczną i medycyną estetyczną. Opatentowała w Polsce metodę Dental Face Liftingu®. Stomatolog gwiazd. Zdobywczyni tytułu najlepszej kliniki stomatologicznej w Polsce w konkursie TOP Design. Ekspert aktywnie współpracujący z mediami.