

Informacja prasowa: lipiec 2021, Katowice
Biuro Prasowe Dentim Clinic Medicover
Aleksander Rojek / Guarana PR
tel. 508 39 77 88 mail. Aleksander.rojek@guaranapr.pl

O zęby zadбай... nocą

Eksperci radzą, by zęby myć minimum 2 razy dziennie. No właśnie: „dziennie”. A czy w nocy też się da zadбай o zęby? Oczywiście! Razem z higienistką stomatologiczną podpowiadamy, w jaki sposób.

Dobre nawyki

Mycie zębów przed snem jest jak najbardziej wskazane. Usuwamy resztki jedzenia, przywracamy neutralne pH, które w wyniku działania bakterii lub tego, co jedliśmy, stało się kwasowe. Nocą spada też poziom wydzielania śliny, co sprawia, że następuje wzrost niekorzystnej flory bakteryjnej, działającej szkodliwie na szkliwo i dziąsła. Wieczorna higiena jamy ustnej jest kluczowa.

– Szczotkowanie powinniśmy uzupełniać nitkowaniem i płukanką do jamy ustnej. Wiele z nich zawiera składniki hamujące rozwój bakterii próchnicowych, ale także takie, które przeciwdziałają powstawaniu kamienia nazębnego. Wykonanie tych trzech czynności nie zajmie dużo czasu, ale jest niezwykle istotne dla zdrowia jamy ustnej. Już po 24 godzinach od ostatniego mycia gromadzi się płytka nazębna, która następnie ulega uwapnieniu tworząc kamień – wyjaśnia Anna Raab, dyplomowana higienistka stomatologiczna z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Jeśli mamy problem z odkładającym się osadem lub przebarwieniami, to szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na produkty zawierające pirofosforan, który utrudnia formowanie się płytki nazębnej. Zwolennicy produktów naturalnych mogą poszukiwać dodatku porostu islandzkiego tworzącego ochronną powłokę na śluzówkach i szkliwie, co również sprawia, że zęby dłużej pozostaną białe i wolne od nalotu.

Właściwa pielęgnacja

Większość past dostępnych na rynku zawiera fluor, który jest najważniejszym pierwiastkiem w higienie jamy ustnej. Tworzy na szkliwie barierę broniącą przed kwasami i sprawia, że bakteriom jest trudniej zaatakować zęby. Niewielu jednak wie, że są też specjalne pasty do zębów do stosowania na noc. Jakie mają właściwości?

– Głównym zadaniem past do stosowania na noc jest obrona przed drobnoustrojami. Są one przyczyną nie tylko próchnicy, ale też paradontozy i nieświeżego oddechu, zwanego halitozą. Ich podstawowym składnikiem jest cynk i jego związki, które ograniczają rozwój bakterii – tłumaczy higienistka.

Niektóre pasty do stosowania przed snem zawierają też tzw. cukier brzozy, szerzej znany, jako ksylitol. Skąd jego popularność w środkach do higieny jamy ustnej? Badania pokazują, że skutecznie zapobiega on rozwojowi paciorkowca streptococcus mutans odpowiedzialnego za próchnicę.

Biała noc

Profilaktyka przeciwpróchnicza to nie jedyne, na co można wykorzystać czas, gdy zapadnie noc. Jeśli marzymy o śnieżnobiałym uśmiechu, to może się okazać, że nie ma lepszej na to pory niż czas snu. Mowa o wybielaniu nakładkowym.

– Specyfiką zabiegu wybielania domowego jest to, że trzeba przez kilka godzin dziennie nosić nakładki z wybielającym żelem. Jednak nie wszyscy mogą sobie pozwolić na komfort pozostania w domu i wykonywania zabiegu, dlatego jeśli w ciągu dnia pracujemy, mamy spotkania i wiele zadań do wykonania poza domem, odpowiednia może okazać się właśnie noc – mówi Anna Raab.

Najważniejszym elementem wybielania domowego są nakładki. Pacjent otrzymuje specjalne nakładki dopasowane indywidualnie do kształtu swoich zębów, by stabilnie przylegały i zapobiegały wyciekaniu żelu wybielającego. Przed snem myjemy zęby, wypełniamy nakładki żelem i zakładamy do snu. Rano wstajemy i zmywamy pozostały preparat. Zakłada się je na ok. 4-6 godzin przez tydzień lub dwa. Wśród substancji wybielających warto wymienić nadtlenek karbamidu czy nadtlenek wodoru o stężeniach 10 i 16%. Odpowiednią kurację dobiera stomatolog, który wcześniej zweryfikuje stan zębów i dziąseł.

Stres odreagowujemy w nocy

Choć rzadko się o tym mówi, to stres ma ogromny wpływ na nasze zęby. Jednym z najpowszechniejszych jego skutków jest bruksizm. Objawia się on nocnym zaciskaniem zębów, często na granicy wytrzymałości szkliwa. Prowadzi do pęknięć, ścierania się zębów, kruszenia wypełnień, ale także bólu głowy, karku, stawów żuchwy i samych zębów, choćby w postaci nadwrażliwości.

– Sen powinien być czasem regeneracji, rozluźnienia i odpoczynku po dniu pełnym wyzwań, jednak czasami pojawiają się dodatkowe kłopoty, jak mimowolne zgrzytanie zębami. Pacjentom zalecane są nakładki wykonane z tworzywa, które zakłada się na noc, a ich zadaniem jest amortyzowanie sił oddziałujących na zęby – wyjaśnia ekspertka.

Sam bruksizm nie jest bezpośrednio chorobą zębów, ale ich stan to często pierwszy sygnał, by zdać sobie sprawę, że coś jest nie tak. Stres się kumuluje, prowadzi do zmian nie tylko w jamie ustnej, ale także w całym organizmie. Doświadczony stomatolog potrafi rozpoznać, czy starte zęby i pęknięcia szkliwa są skutkiem wad na przykład ortodontycznych czy wynika ze zbytniego napięcia emocjonalnego.

O protezę też trzeba dbać

O czym jeszcze warto wiedzieć, kładąc się spać? O właściwej higienie protez zębowych. W późnym wieku nie są one rzadkością, a odpowiednie nawyki pomogą zapobiec nieprzyjemnym konsekwencjom. Nie można pomijać wieczornej higieny, bo – choć nie nabawimy się próchnicy – możemy zmagać się ze stanami zapalnymi dziąseł, aftami czy infekcjami w obrębie jamy ustnej.

– W protezie zębowej nie śpimy, ani też nie trzymamy jej całą noc w szklance z wodą. To mity! – ostrzega higienistka. – Protezę na noc wyjmujemy i myjemy przeznaczonymi do tego celu środkami. W aptekach i drogeriach dostępne są tabletki czyszczące, pasty do protez i szczotki. Tabletki stosujemy, jako dodatek kilka razy w tygodniu. Rozpuszczamy jedną w szklance wody i zanurzamy protezę na kilka minut. Mają one właściwości antybakteryjne i skutecznie usuwają osady. Co do pasty do zębów, to również wybieramy taką, która jest przeznaczona do czyszczenia protez. Drobinki ściernie ze zwykłej pasty mogłyby uszkodzić powierzchnię

protezy. Pastę do protez nakładamy na specjalnie profilowana szczotkę i czyścimy jej wszystkie powierzchnie – dodaje Anna Raab.

Proteza nocą powinna być przechowywana w suchym, specjalnym pojemniczku. Domowe metody mycia protez, jak soda oczyszczona czy woda utleniona nie są polecane, gdyż mogą uszkodzić lub odbarwić protezę, co będzie nas narażało na ponadplanowe koszty w gabinecie.

Noc to dodatkowy czas, który możemy wygospodarować na lepszą higienę zębów. Może to być ich wzmocnienie, wybielenie lub zapobiegnięcie uszkodzeniom szkliwa. Na naszej liście dobrych nawyków przed snem powinno się też znaleźć unikanie podjadania po umyciu zębów i wzięcie pod uwagę tych wszystkich rad, które służą komfortowi w łóżku: wietrzenie pomieszczeń, wcześniejsze wyłączenie telewizora i wygodny materac. A więc wyśpijmy się dobrze dla zdrowego uśmiechu!

O EKSPERCIE

Anna Raab to dyplomowana higienistka stomatologiczna. W zawodzie pracuje już ponad 16 lat. Praca, którą wykonuje jest jej pasją, dlatego też czynnie uczestniczy w licznych kursach stale podnosząc swoje kwalifikacje. Ceni sobie satysfakcję i zadowolenie pacjentów.

W roku 2014 zajęła II miejsce w ogólnopolskim konkursie 'Higienistka Roku'.

O PLACÓWCE

Dentim Clinic Medicover jest dziś jednym z najnowocześniejszych ośrodków leczenia stomatologicznego na Śląsku. Centrum założone zostało w 2008 roku przez stomatologów Wojciecha i Katarzynę Fąferko, i od ponad 13 lat specjalizuje się w kompleksowym leczeniu w komfortowej i bezstresowej atmosferze, przyjaznej zarówno dla dorosłych jak i dla najmłodszych pacjentów. Pracujący tu lekarze posiadają bogate doświadczenie zdobyte zarówno w kraju, jak i zagranicą poparte licznymi szkoleniami i dyplomami. W Dentim Clinic Medicover pacjenci mogą skorzystać m.in. z leczenia implantologicznego, ortodontycznego, zachowawczego, endodontycznego, z zakresu chirurgii stomatologicznej czy stomatologii dziecięcej. Dentim Clinic Medicover to dziś 3 placówki - dwie w Katowicach i jedna w Bydgoszczy.