

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o higienizacji i wybielaniu.



Profilaktyka

Codzienna i dokładna higiena jamy ustnej, kontrole u stomatologa oraz odbywanie regularnych wizyt higienizacyjnych (przynajmniej raz na 6 miesięcy) to klucz do tego, by zminimalizować ryzyko powstania ognisk próchnicowych oraz wyeliminować kamień nazębny i osady. Wyspecjalizowana higienistka zapewnia pacjentom kompleksowy zakres zabiegów profilaktycznych oraz pełny instruktaż skutecznej higieny jamy ustnej wraz z doбором odpowiednich produktów. Pakiet profilaktyczny składa się z: usunięcia kamienia nazębnego (skaling), usunięcia osadów z powierzchni szkliwa (piaskowanie), polerowania oraz fluoryzacji.



skaling



piaskowanie



polerowanie i fluoryzacja

Zalety odbywania regularnych wizyt higienizacyjnych

Estetyka uśmiechu- usunięcie kamienia oraz osadów sprawia, że zęby wyglądają na czyste i zadbane. Dzięki piaskowaniu można usunąć nieestetyczne osady po kawie, herbacie, papierosach. Zęby stają się zdecydowanie bielsze.

Pozbycie się nieprzyjemnego zapachu- kamień jest zmineralizowaną płytką nazębną, która może powodować powstawanie kieszonek lub małych otworów w obszarze między zębami a dziąsłami, w których gromadzi się jedzenie oraz bakterie, które tworzą nieprzyjemny zapach.

Zdrowe przyzębie- duża ilość kamienia nazębnego prowadzi do recesji dziąseł, czyli odsłonięcia szyjek zębowych, którym często towarzyszy nadwrażliwość zębów. Dzięki regularnemu usuwaniu kamienia nazębnego można całkowicie wyeliminować to ryzyko.

Zdrowe zęby, czyli mniejsze koszty w przyszłości- regularne wizyty higienizacyjne pozwalają wyeliminować ryzyko powstawania ognisk próchnicowych, dzięki czemu nie ma konieczności wydawania dużej sumy pieniędzy na leczenie stomatologiczne.

Treść objęta jest prawami autorskimi.



SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA DENTYSTYCZNA
I MEDYCYNA ESTETYCZNA

Etapy wizyty higienizacyjnej:

1. Wywiad z pacjentem
2. Usunięcie kamienia (skaling)
3. Usunięcie osadów (piaskowanie)
4. Polerowanie szkliwa
5. Fluoryzacja smakową pianką
6. Instruktaż higieny, dobór produktów i preparatów dostosowanych do stanu higieny jamy ustnej

Zalecenia po higienizacji:

- W dniu zabiegu należy unikać spożywania silnie barwiących oraz kwaśnych produktów spożywczych
- Przez około godzinę od zabiegu nie należy pić żadnych napojów.
- Jeśli występuje nadwrażliwość pozabiegowa, warto zastosować płukanki albo żele rekomendowane przez higienistkę bądź lekarza

Co to jest skaling?

Skaling jest nieinwazyjnym zabiegiem pozbycia się kamienia nazębnego za pomocą skalera ultradźwiękowego.

Aby usunąć kamień, końcówkę skalera przykładają się do powierzchni zęba. Dzięki drganiom o odpowiedniej częstotliwości oraz wodzie pod ciśnieniem, kamień nazębny jest rozbijany. Po wykonaniu zabiegu w celu wygładzenia zęby są polerowane.

Co to jest piaskowanie?

To zabieg higienizacyjny polegający na usunięciu przebarwień, osadu i drobin kamienia nazębnego (pozostałego po skalingu) z powierzchni zębów za pomocą wody i smakowego piasku pod ciśnieniem. Po wykonaniu zabiegu w celu wygładzenia zęby są polerowane.

Co to jest fluoryzacja?

Fluoryzacja to bezpieczny i bezbolesny zabieg polegający na zaaplikowaniu pianki lub żelu z fluorem na powierzchnię wszystkich zębów.

Kiedy można udać się na zabieg wybielania?

→ po przeglądzie stomatologicznym i stwierdzeniu przez lekarza dentystę, że zęby pacjenta nie posiadają obecnych ognisk próchnicowych lub nieszczelnych wypełnień

→ po stwierdzeniu przez lekarza dentystę, że pacjent posiada zdrowe dziąsła i przyzębie

→ po wykonaniu pełnej higienizacji (skaling, piaskowanie, polerowanie)



Wybielanie zębów metodą BlancOne

Zabieg wybielania zębów pozwala na skuteczne i bezpieczne rozjaśnienie uzębienia o kilka odcieni.

Dziesięciminutowe wybielanie BlancOne:

- brak białej diety
- zabieg może być wykonywany od razu po higienizacji
- brak nadwrażliwości
- produkt bezpieczny dla szkliwa
- zabieg trwa tylko 10 minut

Wybielanie gabinetowe metodą laserową+plastry wybielające (autorska metoda)

Oferujemy Państwu bezpieczną metodę wybielania zębów za pomocą nowoczesnego lasera "Picasso". Wybielanie trwa około 1,5 godziny, dodatkowo otrzymują Państwo do domu 5 plastrów wybielających dla uzyskania zadowalającego rezultatu i utrzymania efektu.



Wybielanie domowe metodą nakładkową

Oferujemy Państwu domowe wybielanie indywidualnymi nakładkami. Dużym plusem jest to, że nakładki są wielokrotnego użytku i możemy w przyszłości ponownie wybielać swoje zęby.

- Pobranie wycisku górnego i dolnego łuku zębowego w celu wykonania indywidualnych nakładek.
- Po kilku dniach odbiór nakładek i 4 strzykawkę żelu wybielającego.
- Stosowanie nakładek z żelem według zaleceń lekarza dentysty lub higienistki (zazwyczaj jest to 10 dni, zakładanie nakładek tylko na noc)



ZALECENIA PO WYBIELANIU ZĘBÓW

Nie wolno jeść:

- płyny mocno ciepłe i bardzo zimne
- napoje typu: kawa, herbata, czerwone wino
- owoce: jagody, porzeczki, borówki, wiśnie
- warzywa: burak, papryka, marchewka, czerwona kapusta
- zupy np. czerwony barszcz
- czekolada oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao
- przyprawy: curry, papryka, cynamon, kurkuma
- ciemne sosy
- wędlina z dużą ilością przypraw

- Po zabiegu zaleca się przestrzeganie tzw. „białej diety”, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów i napojów
- Do 2 godzin po wybielaniu- nie można jeść. Dozwolone jest picie wyłącznie wody mineralnej.
- Do 14 dni po wybielaniu należy zrezygnować z pokarmów jak i płynów, mających tendencję do barwienia np.kawa, herbata, soki jagodowe, wiśniowe, czerwone wino, buraki etc.
- Okres stabilizacji koloru po zabiegu trwa około 10 dni. Po tym czasie barwa zębów może różnić się od tej bezpośrednio po zabiegu.
- Do 14 dni od zabiegu wybielania zaleca się stosowanie do mycia zębów pasty na nadwrażliwość np .Sensodyne ultraszybka ulga, Elmex sensitive professional.
- Należy unikać nagłych zmian temperatury spożywanych pokarmów.
- Nie wolno palić papierosów
- W przypadku gdy zęby zaczną wracać do swojej poprzedniej barwy wykonać wybielanie przypominające.

Można jeść:

- nabiał: jogurty, mleko, sery twarogowe, kefir, maślanki naturalne)
- pieczywo białe, płatki owsiane
- napoje - woda
- warzywa z małą ilością barwników: ziemniaki, kalafior, ogórek, biała fasola, seler, kukurydza
- ryż, kasza, makaron bez dodatków barwiących
- mięso drobiowe
- ryby



przed higienizacją



po higienizacji

przed wybielaniem



po wybielaniu

przed higienizacją



po higienizacji

Treść objęta jest prawami autorskimi.



SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA DENTYSTYCZNA
I MEDYCYNA ESTETYCZNA

Wszelkie materiały (teksty, treści, zdjęcia) są objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy "Ustawy o prawie autorskim i sprawach pokrewnych"

z dnia 4 lutego 1994r. (tekst ujednoczony: Dz.U. 2006 nr 90 poz.631).

Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub części bez zgody autora jest zabronione.



**SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA DENTYSTYCZNA
I MEDYCYNA ESTETYCZNA**

Marzena Helwich

© Copyright by Paulina Mielnik
CENTRUM STOMATOLOGII WICHROWE WZGÓRZE

Poznań, 30 czerwca 2021 roku