У наш час відбілювання зубів набуває все більшої популярності. Білосніжна красива посмішка стала не лише ознакою здоров’я. Це своєрідний атрибут успішності. Відбілювання зубів не є обов’язковим з погляду гігієни, але бажаючих мати «голлівудську посмішку» стає дедалі більше. Про всі "за" та "проти" відбілювання зубів розповідає стоматолог Інна ШВЕЦЬ.

Зараз у стоматології стрімко почав розвиватися такий напрямок, як реставрація зубів. За допомогою цього напрямку зубам можна надати бажаного кольору та форми. Коли йдеться про відновлення пошкоджених зубів, то в такому випадку реставрація є необхідністю. Але все частіше люди з абсолютно здоровими зубами хочуть відкоригувати їх форму, покращити колір з естетичної точки зору. Зараз естетиці придають величезне значення.

Що стосується відбілювання зубів, то у кожного фахівця власна думка стосовно цього приводу. В будь-якому випадку останнє рішення за пацієнтом. Але перш ніж зважитись на цей крок потрібно зважити всі «за» і «проти».

Є кілька способів відбілювання зубів:

1. Хімічне відбілювання. Цей спосіб є найбільш агресивним. Використовується перекис водню концентрацією від 10% — 35%. Слід пам’ятати, що коронки, та пломби кольору не міняють, а тому перед відбілюванням їх потрібно замінити.

2. Лазерне відбілювання. Лазер взаємодіючи з гелем, відбілює поверхню зубів.

3. Відбілювання ультразвуком. Проводиться спеціальним ультразвуковим приладом.

4. Фотовідбілювання. В основному проводиться системою Zoom в якій використовується безкислотний гель. Це найбільш безпечний метод відбілювання, однак і найдорожчий.

5. Відбілювання зубів за допомогою спеціальних кап. Його можна успішно проводити в домашніх умовах. Використовується відбілюючий гель, чи розчин перекису водню концентрацією 10%.

Звертаються переважно люди віком від 26 до 60 років. У випадках таких хвороб, як дискалоріти, флюорози, гіпоплазії, титрациклінові зуби (побічна дія від прийому антибіотика титрацикліну) відбілювання зубів є необхідністю. Ми зобов’язані ознайомити пацієнтів з усіма побічними діями, які виникають після відбілювання зубів. А це — утворення мікропор в емалі, підвищена чутливість зубів до холодного та гарячого. Гарантовано з’являється біль в зубах. В одних пацієнтів вона зникає через декілька днів після проведення процедур, а в інших може тривати довше. Можливе запалення ясен і язика. Відразу після хімічного відбілювання на зуби наносяться спеціальні лаки на основі фтору та кальцію. Впродовж трьох місяців після проведення процедури не можна вживати каву, чорний чай, колу, червоне вино, продукти що містять харчові барвники — це може призвести до пігментації та звести процедуру відбілювання нанівець. Багато хто, почувши про побічні дії відмовляються від процедури.

Позитивна дія після відбілювання зубів лише одна — покращується їх зовнішній вигляд.

Відбілювання — це хімічний процес, а значить воно не є абсолютно безпечним. Ця процедура протипоказана вагітним жінкам, матерям у період вигодовування грудьми, а також людям з підвищеною чутливістю зубів чи тріщинами на емалі.

Гарний спосіб збереження білизни — паста та зубна щітка. Останню потрібно змінювати щомісяця. Стосовно зубної пасти, то її потрібно обирати керуючись порадами стоматолога. Поширеними є відбілюючі пасти. Вони заповнили прилавки всіх супермаркетів. Їх неправильне використання може призвести до побічних дій — підвищена чутливість зубів до холодного та гарячого, спазми та раптові болі. Тож перед їх використанням проконсультуйтеся з лікарем. Він порадить необхідну пасту та призначить схему користування.

Правильний щоденний догляд за зубами допоможе зберегти їх здоров’я та красу:

- чищення зубів вранці після їжі та ввечері перед сном;

- використання флосів — спеціальних зубних ниток;

- полоскання ротової порожнини після кожного прийому їжі;

- щорічний профілактичний огляд зубів у стоматолога.

Негативно на зубну емаль впливають: чорний чай, кава, цукерки, зокрема льодяники, сухарі.

Покращують стан зубів такі продукти, як морква, яблука, груші, капуста. Щоденно раджу вживати сиру морквину та яблуко. Крім того, що вони містять вітаміни та мікроелементи необхідні для зубів, вони прекрасно очищають та масажують їх.

Серед народних методів прекрасним відбілюючим засобом є сік зеленого грецького горіха та звичайна таблетка активованого вугілля. Хоча ними не слід зловживати.

Кожен хоче бути власником гарної, світлої посмішки. Вона надає впевненості в собі й позитивно впливає на загальний зовнішній вигляд. Багато людей соромляться посміхатися, тому що їхні зуби покриті кольоровими плямами або в них змінений колір. У цьому розділі можна отримати інформацію про різні доступні засоби для хімічного відбілювання зубів, а також про різні доступні способи підтримки природної білизни шляхом видалення плям.

Які причини утворення нальоту й зміни кольору зубів?

Причиною пожовтіння зубів може бути вживання певних харчових продуктів і напоїв, а також паління. Такого роду наліт з'являється на поверхні зубів.

Зуби також можуть темніти в результаті пошкодження або в процесі природного старіння. Крім того, хоча такі випадки зустрічаються рідше, деякі ліки, прийняті за призначенням лікаря під час формування зубів, можуть викликати утворення плям усередині самої структури зуба.

Як проходить відбілювання зубів? Відбілювання – це процес посвітління зубів за допомогою нанесення на них хімічного розчину. У результаті емаль виступаючої коронки зуба відбілюється. Крім цього, відновити природну білизну можна шляхом видалення плям з поверхні зубів.

Чого варто уникати, щоб зберегти природну білизну зубів?

Плями на поверхні зубів зменшують їхню природну білизну. Регулярно дозволяючи собі вживання перерахованих нижче продуктів, ви збільшуєте ризик появи плям на зубах:

Тютюн

Кава та чай

Червоне вино

Гостра приправа - Каррі

Соя

Фруктові соки

Напої типу коли

Які існують способи відбілювання зубів?

На сьогодні існує безліч способів відбілювання зубів. Тут наводяться два способи, які вам може запропонувати ваш стоматолог.

Стоматолог наносить відбілюючий розчин безпосередньо на покриті плямами зуби. Нанесений розчин активується під впливом тепла (альтернативний варіант – активувати процес можна шляхом сполучення впливу тепла і світла). Після змивання розчину проявляється побіління зубів. Ця процедура займає біля години, а за один сеанс можна відбілити від шести до восьми зубів.

Зазвичай стоматолог робить наступне: виготовляє капу для відбілюючого засобу, що підходить за розміром зубам верхньої й нижньої щелеп, і надає відбілюючий розчин для використання в домашніх умовах відповідно до рекомендацій з застосування. Капи необхідно носити біля двох годин у день (їх можна носити й уночі), при цьому процес віднімає різну кількість часу, залежно від використовуваного засобу – від однієї до шести тижнів.

Крім того, існують відбілюючі набори, призначені для використання в домашніх умовах, їх можна купити в роздрібних магазинах. Деякі з них використовуються аналогічно другому з описаних вище способів. Ці набори коштують дешевше, тому що капи для відбілюючих засобів стандартних розмірів, а не індивідуальні, що точно підходять за розміром та формою до ваших зубів. Завжди консультуйтеся зі стоматологом перш ніж почати будь-яке лікування в домашніх умовах.

Чи припустимо відбілювання зубів для всіх?

Почніть із розмови зі стоматологом. Він зможе сказати, чи будуть процедури відбілювання ефективні для вас. Проте, можливо відбілити зуби, які піддалися пломбуванню кореневих каналів або іншим видам реставрацій.

Чи є які-небудь побічні ефекти, що виникають у результаті відбілювання?

Відбілюючі розчини містять різні перекісні сполуки, які відбілюють емаль зубів. Відомо, що в деяких випадках вони викликають чутливість або інші реакції. Якщо ви все-таки зупиняєте свій вибір на засобах для домашнього відбілювання, обов'язково повідомляйте стоматолога про те, які процедури ви проводите, і відразу ж зв'яжіться з ним, якщо у вас з'являться які-небудь побічні симптоми.

Які інші засоби відбілювання зубів доступні споживачеві?

Відбілюючі зубні пасти містять м'який абразив, що сприяє відділенню плям з поверхні зубів. Деякі з них включають також поліруючі компоненти, які ще більш ефективні в цих цілях. Перед використанням відбілюючої зубної пасти проконсультуйтеся в стоматолога, щоб переконатися, що цей засіб вам підходить.

Всі зубні щітки видаляють деяку кількість поверхневих плям із зубів. Клінічні дослідження показали, що покращений очисний ефект 3D електричних зубних Oral-B ProfessionalCare 8000 і ProfessionalCare 7000 забезпечує підтримку природного кольору зубів краще, ніж звичайні мануальні зубні щітки та інші відомі електричні зубні щітки.1, 2

Красива посмішка - запорука успіху!

Основне багатство людини у всі часи - це його здоров'я. А останнім часом воно стало ще й критерієм добробуту і заможності. З кожним днем все більше і більше людей акцентують свою увагу на стан своїх зубів і красу своєї усмішки, тому що це - вимога часу і одна із складових іміджу щасливої людини.

Завдяки невпинно праці стоматологів всієї нашої країни і постійно миготять рекламних роликів на телебаченні, цінність здорових зубів, на щастя, стала зрозуміла і нашим людям. Залишивши у далекому минулому панічний страх перед кабінетом зубного лікаря, ми все більше і більше уваги приділяємо своїм зубам. Вимоги зросли як до якості проведеного лікування і відсутності больових відчуттів при цьому, так і до поліпшення естетичної складової результату: форми, кольору та природності зубів. Багато хто пацієнти скаржаться на темний колір зубів, пігменти і плями на емалі, що не піддаються видалення за допомогою зубної пасти та щітки. Покривати зуби коронки або композитними та керамічними облицювання - вінірамі - недоцільно, тому що при цьому необхідно зняти шар емалі, тобто обточіть зуб. Для вирішення проблеми відбілювання зубів існують різні методики, за якими ми хочемо вас познайомити.

Розрізняють метод механічної очистки, до якого належить професійна гігієна порожнини рота і метод хімічного відбілювання, заснований на перебігу окисних процесів, які виникають в результаті впливу атомарного кисню на природні тканини зубів.

Що таке відбілювання?

Ми ж розповімо про відбілювання - хімічному процесі окислення, в результаті якого під дією кисню відбувається розщеплення органічних речовин до вуглекислого газу і води.

У ході окислення органічні субстанції окислюється до проміжних продуктів, які світліші вихідних. У процесі цієї реакції окислюється (речовина H2O2 - перекис водню), яка має вільний радикал з неполярним електронів, віддає його окислюється речовини. Субстанція, піддається відбілювання, приймає неполярний елек і таким чином окислюється. Низький або високий відсоток сильних вільних радикалів залежить від кислотній або лужний середовища, в якій відбувається процес іонізації.

Ще в середині другої половини 19 століття були опубліковані статті про прояснення зубів під дією перекису водню. В даний час в сучасних системах застосовується перекис карбаміду, хлориди, перекис сечовини і перекис водню, одним з продуктів розкладання яких є атомарному кисень.

Інтенсивність забарвлення зубів визначається кількістю парних сполук C = C. Окислення призводить до утворення більш простого, одинарному з'єднання вуглецю, що і забезпечує зменшення пігментації, тобто освітлення зубів.

Відбілювання не діє на поверхню пломб і штучних коронок, тому по закінченні його проведення можуть проявитися колірні відмінності, для усунення яких показана заміна пломб або коронок, що покривають зуби.

Чому зуби змінюють колір?

Колір зубів поліхроматічний, він змінюється в межах шийки, різального краю та області контакту з яснами, залежно від товщини, ступеня відображення різних відтінків і напівпрозорості емалі і дентину (внутрішньої частини зуба). Крім цього, на зміни кольору емалі впливає:

- Переважання в їжу продуктів, що володіють сильно фарбуючий дією: кава, міцного чаю, кока / Пепсі-коли, чорниці, ожини, червоного вина, соєвого соусу (забарвлення зуба від світло-коричневого до чорного);

- Паління тютюну. Нікотин і великий вміст різних смол (навіть в самих легких сигарет) викликають забарвлення емалі від жовто-коричневого до чорних відтінків;

- Медикаментозне вплив лікарських препаратів в період формування зубів. (антибіотики, особливо тетраціклінового ряду);

- Хімічна вплив (підвищений вміст фтору в питній воді призводить до захворювання під назвою флюороз);

«Наводим красу» в домашніх умовах В якості домашніх методів відбілювання використовують індивідуальні зубні Каппа для вибілюючі гелю, концентрація якого варіюється в межах 9-22%.

Незважаючи на те, що домашній метод є порівняно повільним і проводиться протягом 2-6 тижнів (в залежності від важкості стану та деяких особливостей структури емалі зубів, наприклад, при такому захворюванні, як флюороз), результат практично завжди виходить чудовий. Рідко змінюється чутливість зубів, яка швидко відновлюється після закінчення процедур. Зуби, освітлити, зберігають природне забарвлення всій поверхні і не змінюють свого натурального вигляду. Не завжди досягається необхідний ефект тільки у зубів з тетрацікліновой пігментацією та іншими видами змін кольору в глибоких тканинах зубів.

Відбілити зуби можна за місяць або й за півгодини

Білосніжна сяюча посмішка – мрія кожного, але від природи вона дісталася небагатьом. По-перше, у більшості людей європейської раси кісткова тканина (а, отже, й зуби) має сіруватий відтінок. По-друге, зуби втрачають білий колір з віком, через відкладення на них нальоту, через зафарбовування різноманітними барвниками з їжі та напоїв. Тож багатьом із нас спадає на думку вдатися до відбілювання зубів.

Відтінок зубної емалі у кожної людини залежить від цілої низки чинників: вікових особливостей, наявності тих чи інших стоматологічних захворювань, загального стану здоров’я. Паління, прихильність до міцного чаю та кави, червоного вина, прийом деяких препаратів у період формування зубів (наприклад, тетрацикліну) – все це може спричинитизміни кольору зубів і появу на них темних плям. Різні проблеми усуваються по-різному, тому вибір способу відбілювання краще довірити стоматологу.

У стоматкабінеті може вистачити однієї процедури

Фахівці можуть запропонувати одразу кілька варіантів відбілювання: механічне, хімічне та фотовідбілювання.

Метод механічного відбілювання – найпростіший. На початковому етапі за допомогою спеціальних інструментів із зубів видаляють наліт і тверді частинки. Відтак лікар здійснює полірування емалі професійними абразивними пастами. Однак слід зауважити, що механічний метод не є, власне, відбілюванням – це лише ретельне очищення поверхні зубів від усього зайвого, що на них накопичилося.

Хімічне відбілювання засноване на ефекті, який створює атомарний кисень. Існує два види такого відбілювання – офісний та домашній. Для домашнього відбілювання лікар у клініці робить зліпок ваших зубів і за ним виготовляє капу. Вдома ви цю капу наповнюєте спеціальним відбілювальним гелем, одягаєте на зуби і залишаєте на ніч. Домашнє відбілювання триває до 20 днів. Натомість кабінетний варіант дає більш швидкі результати – вже після першого-третього відвідування стоматолога, а сама процедура займає не більше 30-ти хвилин. Під час відбілювання у кабінеті стоматолог використовує більш концентровані суміші, а для прискорення утворення активного кисню (він, власне, і створює відбілювальний ефект) застосовують лазерне або спеціальне світлове опромінення.

Для домашнього відбілювання підійдуть гель і смужки

Однак і самотужки ви можете, принаймні, спробувати розв’язати проблему.

Найелементарніший метод відбілювання зубів у домашніх умовах – за допомогою зубної пасти. Ефект зубної пасти заснований насамперед на принципі абразії, тобто за допомогою дрібненьких твердих часточок видаляється лише верхній наліт із зубів. Колір самої емалі при цьому залишається незмінним. Крім того, щоби побачити ефект від застосування пасти, потрібно досить багато часу – щонайменше, місяць-півтора. Слід також знати, що абразивну зубну пасту можна використовувати не частіше, ніж двічі на тиждень. Інакше емаль може стати такою тонкою, що відновити її буде неможливо.

Нині можна вільно придбати і відбілювальні смужки. Вони також мають свої мінуси. Як свідчить практика, ці смужки захоплюють лише чотири передні зуби, і відбілюється лише фронтальна їх частина, а колір бокових поверхонь залишається незмінним.

Легкий та доступний, хоча також повільний спосіб домашнього відбілювання зубів – за допомогою гелю (його ще називають колгейт-відбілюванням). Щіточкою гель наноситься на зуби, застигає і тримається, доки його не змиє слина. Потім процедура повторюється. Концентрація активних речовин у такому гелі, звісно ж, низька, адже ви постійно його ковтаєте, тому й процес відбілювання – тривалий. Досягти помітного ефекту можна за місяць або й більше.

Відбілювання народними методами

Народна медицина також знає способи покращити вигляд посмішки. Відбілювальна дія народних засобів грунтується переважно на фруктових кислотах. Рекомендується протирати зуби лимонною шкіркою та м’якоттю полуниці. Є також народні методи, засновані на абразивній дії – це усім відоме чищення питною содою.

Певно, багато із нас заздрять білосніжним усмішкам акторів. Хочеться також усміхатися «на всі 32», але відразу згадуємо, що зуби нерівні та ще й жовті, і сором’язливо прикриваємо рота рукою. Про те, як відбілити зуби, ми поговоримо з лікарем-стоматологом Олександром Палієм.

Відбілювальна паста – два тижні на рік

– Відбілювання зубів – це не лікарська процедура, а косметична, яку роблять лише за бажання пацієнта, – пояснює Олександр Миколайович. – Відбілювання – це як пірсинг у язику. Його не треба, але людина робить, бо їй так подобається.

По-перше, відбілюються тільки чисті зуби, після стоматологічної чистки, так званої професійної. Вона є найлегшим і найбільш натуральним методом відбілювання зубів. Вже після проведення такої процедури колір зубів змінюється.

Загалом є два методи відбілювання зубів: хімічний та механічний.

Механічний спосіб – це відбілювальні пасти. Вони діють за таким самим принципом, як наші бабусі колись відчищували каструлі піском. Такою абразивною (чистячою) речовиною у відбілювальних пастах є харчова сода. Якщо такою пастою користуватися щодня впродовж кількох років, врешті-решт отримаємо…дірку. Тому раджу користуватися відбілювальними пастами не частіше, ніж раз на півроку впродовж одного тижня. Тобто два тижні на рік. Шкідливий вплив відбілювальної пасти можна зменшити, якщо підібрати таку, що має контрольовану абразивність і контрольовані опорні частини. Бо абразивні частинки є різної форми – круглі, полігональні. Чим більше кутів у тій частинці, тим більше шкоди вона завдає. Єдина відома мені паста з контрольованими параметрами абразивності – італійської фірми «President».

Проте, загалом я не рекомендую відбілювальних паст. Бо у середньому недорога відбілювальна паста коштує сім гривень. Собівартість упаковки і тюбика – приблизно три гривні. І що за решта чотири гривні може бути, крім соди? Нічого. Паста потрібна лише для лікувально-профілактичної мети. Особисто я користуюся німецькою пастою «Денталюкс». Але головне не те, якою пастою користуватися, важливіше вміти правильно чистити зуби.

Хімічне відбілювання також можливе вдома

У хімічних методах відбілювання основною діючою речовиною є перекис водню. Хімічний метод буває домашнього і офісного (тобто у кабінеті стоматолога) використання. Різниця між ними полягає у концентрації перекису. Якщо в офісному гелі для відбілювання міститься 35-37 відсотків перекису, то у домашньому – від двох до п’яти, максимум семи відсотків. Це зроблено з міркувань безпеки, щоби люди не знищували собі зуби в домашніх умовах, бажаючи отримати максимальний результат. Є різні системи відбілювання: «Colgate», «Oral-B». Доволі якісною є система домашнього відбілювання «Рембрандт». Її середня вартість – 80 гривень.

Якщо ви вирішили відбілювати зуби у стоматолога, він спочатку повинен перевірити стан ваших зубів: замінити старі пломби, вилікувати карієс. Є різні методи офісного відбілювання. За деякими потрібно по десять разів проводити процедури впродовж години. Один прийом таких процедур коштує приблизно 100 гривень. А є інша відбілювальна система – «Remewhite», за якою достатньо одного прийому. Це коштує 800 гривень.

Наскільки відбіляться зуби, залежить від їх податливості. Оскільки я особисто практикую «Remewhite», то знаю, що у всіх пацієнтів після цієї процедури є ефект. У середньому колір зубів змінює від семи до десяти тонів. Все ж перед тим, як взятися за відбілювання зубів, проводжу спеціальний тест, який показує, чи можливо буде ці зуби відбілити. Кажу пацієнтові результат, а він вже собі вирішує, варто це робити чи ні.

Часто запитують, чи зуби після відбілювання знову швидко покриються нальотом. Відповідаю: певний час існує результат відбілювання, а далі залежно від способу життя людини зуби потроху змінюють колір. Цей період – у середньому три-чотири роки.

Рекомендую обирати офісну процедуру відбілювання – вона є контрольованішою.

Хімічне відбілювання Механічне відбілювання

плюси

якщо це система «Remewhite», потрібно лише один раз навідатися до стоматолога цей спосіб відбілювання є дешевим колір зубів змінює від семи до десяти тонів процедура є безболісною

мінуси

можлива втрата зубних тканин, які стираються, через це з’являється хронічна гіперчутливість; майже немає жодного візуального ефекту якщо це відбілювання у домашніх умовах, є ризик придбати систему відбілювання – підробку якщо постійно застосовувати, можна знищити зубну емаль

Сода – не вихід

Наждак – це, звичайно, вже занадто. А от содою в народі до цих пір часом користуються. Кажуть, відбілює зуби. Але вона їх не відбілює, а просто інтенсивно знімає наліт. Адже абразивні частинки у ній значно крупніші, ніж у зубних пастах. І саме тому сода може сильно травмувати емаль.

А чи завжди білосніжні зуби - це дійсно гарно? Колір зубів, як і їх форма, у кожної людини індивідуальний і закладений генетично. І зазвичай гармонує з кольором шкіри: якщо людина смаглява, то й відтінок зубної емалі темніший. Так що перед тим, як почати добиватися від своїх зубів кольору першого снігу, треба добре подумати. Бо при жовтуватій шкірі це може мати, м’яко кажучи, не зовсім природний вигляд.

У природі існує три основних природних кольори емалі: жовтий, жовтувато-білий і синювато-білий, а відтінків – більше двадцяти. Всім відомо, що зуби можуть темніти від частого вживання міцного чаю, кави, від куріння. Часом емаль змінює колір під впливом прийому деяких ліків. Буває, що надлишкове потрапляння фтору в організм у дитинстві викликає посилену пігментацію емалі. Темніє вона і з віком. Отож, якщо ви хочете не просто добратися до «рідного» кольору зубів, знявши з них наліт, а дійсно відбілити, то доведеться скористатися хімічними засобами.

Не зашкодьте

- Відбілювання зубів – це руйнування їх природного пігменту, - пояснює суть процесу лікар-стоматолог ВОДЛ Олексій Галактіонов. – Для нього використовуються досить агресивні речовини. В основному це окисники: пероксид карбаміду, перекис водню, сполуки хлору. Справ в тому, що лише частина пігменту знаходиться в емалі. Основна його кількість розташована у товщі дентину. Щоб добратися до глибоких тканин зуба, треба зробити з емалі, образно кажучи, «сито». І тоді через дірочки в цьому ситі пройдуть активні речовини, які і зруйнують пігмент. Тому відбілювання – досить травматична процедура для зубів.

Плюс від цієї процедури один – покращення естетичного вигляду зубів. А от мінусів чимало.

- Порушується структура емалі, - продовжує розповідь стоматолог. - Кальцій – найбільш чутливий елемент емалі. Компоненти відбілюючих препаратів переводять його у поляризовану, тобто більш нестійку форму. Кальцій, а «за компанію» з ним і фосфор починають вимиватися з тканин зубів. Щоб запобігти цьому, потрібно проводити спеціальну ремінералізуючу терапію. А якраз нею пацієнти часто нехтують. Бо наші люди звикли вірити тому, що бачать на власні очі. От ефект від відбілювання видний зразу. А тут накладає лікар на зуби ватки з якоюсь рідиною і заставляє сидіти… Для чого – ніби зрозуміло, але неозброєним оком ніяких змін не побачиш…

Відбілюємо вдома…

Якщо у вас хронічно не вистачає часу, то можете відбілювати зуби просто вдома, сидячи перед телевізором. Або під час сну – якщо й на телевізор часу немає… Для цього існують спеціальні пластмасові пристосування – капи.

- Капи бувають уже готові, і тоді вони лише потребують індивідуальної підгонки, - роз’яснює стоматолог Олексій Галактіонов. – Виготовляють їх також індивідуально лабораторним методом. На поверхню капи наноситься відбілюючий препарат. Надягати це пристосування треба або кілька разів на день, або на всю ніч. Для отримання помітного результату потрібно пройти курс із кількох процедур. Але тут усе залежить від самого пацієнта. Адже ніякого контролю з боку лікаря немає. Тому важливо не доходити до фанатизму. Особливо це стосується молодих людей, які часто легковажно ставляться до рекомендацій лікарів. Знайте: якщо ви просидите з капою удвоє чи втроє довше, ніж потрібно, то заробите купу проблем. У кращому випадку заробите гіперестезію емалі, тобто підвищену чутливість. А в гіршому – поверхневий шар емалі починає стиратися, зуби просто руйнуються.

… Та у кабінеті лікаря

Найбезпечнішим є так зване офісне відбілювання. Тобто у кабінеті стоматолога. Жодної самодіяльності - ви приходите до лікаря, і він сам усе робить.

- Як перед домашнім, так і перед офісним відбілюванням потрібно спочатку зробити професійну чистку зубів. Інакше відбілюючі препарати можуть просто не подіяти, - застерігає лікар-стоматолог ВОДЛ Олексій Галактіонов. – Треба зняти тверді нашарування, пігментований та непігментований наліт – одним словом, добратися до емалі. І дуже часто виявляється, що цього цілком досить. Ну а якщо людина все ж хоче мати ще біліші зуби, приступаємо до відбілювання. Тут уже можна використовувати більш агресивні речовини, ніж удома. Адже все відбувається під контролем лікаря, який об’єктивно оцінює стан зубів пацієнта. Обов’язково проводиться захист ясен, бо допоміжні речовини, що виконують функцію носія активного агента, можуть привести до опіку ясен.

Під лампою

Наймеш травматичними на даний час вважаються фото- (або ZOOM-) та лазерне відбілювання. Різниця між ними – лише в апаратурі, яка застосовується для активації відбілюючого гелю. При першому виді - це спеціальна лампа, при другому – діодний лазер.

- Перевага фотовідбілювання в тому, що у діючу речовину можна ввести кілька компонентів, які будуть активуватися на різних стадіях процесу, - розкриває секрет сучасної технології Олексій Галактіонов. – Спочатку активується відбілюючий компонент. Він робить свою справу і розпадається до неактивних сполук. Після цього відбувається фаза активації захисного компонента, що спрямований на стабілізацію емалі. Зазвичай це аморфний фосфат кальцію. Так вдається в одній процедурі сумістити і відбілювання, і ремінералізуючу терапію.

Після проведення процедури відбілювання бажано уникати кави, чорного чаю, червоного вина, продуктів, які містять харчові барвники і пігментують зуби. Є і протипокази до цієї процедури.

— Відбілювати зуби можна не всім, — пояснює стоматолог. — Винятком є підлітки, вагітні жінки, матері, які годують немовлят грудьми. А також люди з підвищеною чутливістю зубів чи тріщинами на емалі, та ті, у кого недорозвинута зубна емаль.