**Moda czy zdrowie? Jak mądrze wybielać zęby i dbać o piękny uśmiech w sezonie weselno-komunijnym i nie tylko**

**Śnieżnobiały uśmiech staje się modny i szczególnie pożądany w okresie ślubno-komunijnym. Coraz więcej osób, przygotowując się do ważnych uroczystości, uwzględnia wizytę w gabinecie dentystycznym w celu „uzyskania” pięknego uśmiechu, który zostanie uwieczniony na zdjęciach. Jednak białe nie zawsze znaczy zdrowe, a dążenie do uzyskania hollywoodzkiej bieli za wszelką cenę może być wręcz szkodliwe. O tym, jak dbać o jamę ustną nie tylko od święta, opowiada Magdalena Michałowska, dyplomowana higienistka stomatologiczna.**

Coraz więcej osób, nie tylko celebrytów, zwraca uwagę na wygląd i kolor zębów.   
W odpowiedzi na to zapotrzebowanie sklepowe półki uginają się od produktów wybielających,   
a w ofercie gabinetów stomatologicznych znajdziemy coraz więcej zabiegów zapewniających „hollywoodzki uśmiech”. Szczególnie na wiosnę wzrasta zainteresowanie zabiegami wybielania   
i rozjaśniania zębów, gdyż jest to czas ważnych wydarzeń, takich jak śluby i komunie.

**Białe czy zdrowe?**

To, że zwracamy coraz większą uwagę na swoje zęby, jest bardzo pozytywnym zjawiskiem. Pytanie tylko, co to oznacza. Promienny uśmiech chce mieć coraz więcej osób. Jednak czy zabieg wybielania można przeprowadzić zawsze i u każdego? Z pewnością zabieg taki jest niewskazany, jeżeli zęby nie są zdrowe. Tymczasem, jak wynika z programu polityki zdrowotnej pt. "Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej w latach 2016-2020", próchnica dotyka 95% dorosłych, a przeciętny Polak ma próchnicę aż w 13 zębach.

*- W dbaniu o zdrowie jamy ustnej zawsze najważniejsza jest profilaktyka* – tłumaczy Magdalena Michałowska, higienistka stomatologiczna z wieloletnim doświadczeniem, ekspertka firmy Pierre Fabre Oral Care, właściciela marek Eludril i Elgydium. *– Każdy powinien regularnie odwiedzać gabinet stomatologiczny, robić przegląd, zabieg higienizacji, a w razie potrzeby poddać się leczeniu. Wybielanie i inne zabiegi estetyczne mogą być przeprowadzane po spełnieniu tych podstawowych warunków. Warto o tym pamiętać, zwłaszcza kiedy marzymy o białych zębach przed ważną uroczystością i mamy określony czas na wykonanie zabiegów.*

**Recepta na piękny uśmiech**

*- Wybielanie jest zabiegiem bezpiecznym, a profesjonalnie przeprowadzony zabieg może przynieść wiele korzyści, także wizerunkowych.* – tłumaczy ekspertka i zwraca uwagę, że do tematu należy podejść kompleksowo, a jeżeli szykujemy się do ważnego wydarzenia - odpowiednio wcześniej. Podaje też kilka uniwersalnych porad dla wszystkich marzących o hollywoodzkim uśmiechu:

* Wybielamy tylko zdrowe, wcześniej oczyszczone zęby. Nigdy nie wykonujemy zabiegu na zębach, które są w złym stanie. Dobry stomatolog lub higienistka dokona zawsze przed wybielaniem dokładnego przeglądu naszej jamy ustnej i, jeżeli będzie taka konieczność, najpierw skieruje na leczenie.
* Decydując się na wybielanie, wybierzmy gabinet stomatologiczny. Powierzanie zdrowia swoich zębów osobom, które się na tym nie znają (np. w gabinetach kosmetycznych, co zdarza się coraz częściej) jest bardzo ryzykowne.
* Nie ma jednej uniwersalnej metody wybielania. Najlepszą metodę dla nas dobierze indywidualnie lekarz dentysta.
* Produkty wybielające, które znajdziemy w sklepach, nie działają tak jak profesjonalne preparaty stosowane w gabinetach stomatologicznych. Mogą jednak pomóc w podtrzymaniu efektu po profesjonalnym zabiegu. Ważne, żeby były możliwie delikatne i zapewniały przy okazji ochronę przed próchnicą i tworzeniem się płytki nazębnej. Do takich produktów należy m.in pasta Elgydium wybielająca i płyn Eludril White. Pasta zawiera mocno rozdrobniony wodorowęglan sodu, chloroheksydynę i porost islandzki, dzięki czemu działa kompleksowo   
  i jest przyjazna dla zębów i dziąseł.
* Efekty zabiegu wybielającego nie są trwałe i na całe życie. Istnieją jednak sposoby na ich przedłużenie. Oprócz wcześniej wspomnianych preparatów podtrzymujących efekt, warto zastosować tzw. białą dietę. , szczególnie w ciągu pierwszych 48 godzin po wyjściu z gabinetu. Należy w tym czasie unikać mocno barwiących produktów, takich jak herbata, czerwone wino czy buraki oraz powstrzymać się od palenia (także e-papierosów).
* Wybielanie “last minute” jest możliwe. Służą do tego tzw. zabiegi bankietowe. Nie zapewnią co prawda takiego efektu, jak standardowe wybielanie, ale na pewno sprawią, że zęby będą wyglądały lepiej. Warunek pozostaje jednak ten sam: wykonuje się je tylko na zdrowych zębach.
* Na naturalny kolor naszych zębów ma wpływ wiele czynników, takich jak genetyka czy styl życia. Niezwykle ważna jest też higiena domowa pacjenta. Warto mieć to na uwadze, decydując się na zabieg i efekt, który chcemy osiągnąć.

Podsumowując, zabieg wybielania zębów jest zabiegiem bezpiecznym, ale pod warunkiem, że pacjent został do niego zakwalifikowany przez lekarza dentystę.

Dbanie o piękny uśmiech nie kończy się na profesjonalnym zabiegu wybielającym, ale jest sumą drobnych regularnych działań, wśród których podstawą jest profilaktyka. Dzięki temu nasze zęby będą się pięknie prezentować nie tylko od święta, ale również na co dzień.