**Spersonalizowana higiena jamy ustnej “Skuteczna pielęgnacja wymaga świadomego doboru preparatów, dostosowanego do konkretnych potrzeb”**

**Personalizacja stała się symbolem troski o siebie. Z uwagą dobieramy kremy do typu cery czy kosmetyki do struktury włosów, a fryzjer i kosmetyczka często pełnią rolę zaufanych doradców w kwestiach pielęgnacyjnych. Tymczasem higiena jamy ustnej wciąż bywa traktowana schematycznie: jedna pasta, ta sama szczoteczka i popularny płyn do płukania mają rzekomo odpowiadać każdemu. To poważne niedopatrzenie. Ekspertka podkreśla, że tak, jak różnimy się typami skóry, tak samo odmienne są potrzeby naszych zębów i dziąseł. Dlatego dbając o higienę jamy ustnej nie należy zapominać o indywidualnie dobranej pielęgnacji.**

- *Personalizacja higieny jamy ustnej jest jak najbardziej zasadna, ale nie powinniśmy dobierać jej samodzielnie. Krwawiące dziąsła to wyraźny sygnał, że w jamie ustnej toczy się stan zapalny i wymaga ustalenia przyczyny, a nie jedynie doraźnego maskowania objawów. Dlatego nie powinnyśmy sami szukać rozwiązania problemu, tylko zgłosić się do specjalisty* – podkreśla **Magdalena Michałowska, dyplomowana higienistka stomatologiczna, ekspertka marki Eludril**.

**Dlaczego indywidualne podejście jest kluczowe?**

Zdrowie jamy ustnej wymaga precyzyjnie dobranych rozwiązań. To, co jednej osobie pomaga, innej może poważnie zaszkodzić. Zbyt twarda szczoteczka, nieodpowiedni irygator czy niewłaściwy rozmiar szczoteczek międzyzębowych mogą być przyczyną podrażnień i uszkodzeń dziąseł. Objawy takie, jak przewlekłe krwawienie, obrzęk, zaczerwienienie, nieświeży oddech czy zmiany na błonie śluzowej to sygnały alarmowe, które powinny skłonić do wizyty u lekarza, a nie do samodzielnego leczenia dostępnymi na rynku preparatami.

**Profilaktyka to podstawa**

Profesjonalna higienizacja powinna odbywać się przynajmniej raz na pół roku. Podczas takiej wizyty specjalista doradza, jak najlepiej dbać o zęby i dziąsła, dobierając pielęgnację do indywidualnych potrzeb pacjenta.

- *Higienizacja powinna stać się zabiegiem wykonywanym regularnie, jak wizyta u kosmetyczki czy fryzjera. To nie tylko zabieg estetyczny. Podczas wizyty klinicysta dokładnie ocenia stan zębów i dziąseł i na tej podstawie indywidualnie dobiera akcesoria do higieny jamy ustnej: szczoteczkę – elektryczną, soniczną lub manualną, pastę oraz płyn do płukania. Taka wizyta to też dobry czas na poznanie prawidłowej techniki szczotkowania i nitkowania. Indywidualne podejście jest szczególnie ważne, gdy pojawiają się niepokojące objawy: żywo czerwone, rozpulchnione i krwawiące podczas szczotkowania dziąsła czy nieprzyjemny zapach z ust, to sygnały alarmowe. Nie leczymy się wtedy samodzielnie, tylko umawiamy wizytę w gabinecie stomatologicznym* – zaznacza ekspertka, **Magdalena Michałowska**.

**Personalizacja przyszłości**

Choć na rynku pojawiają się testy diagnostyczne i aplikacje mające ułatwiać dobór produktów, ekspertka zachowuje ostrożny dystans:

- *Technologia może wspierać, ale nic nie zastąpi doświadczenia specjalisty, który na żywo oceni stan dziąseł, zębów i błony śluzowej. Najważniejsze jest, aby produkt i metody były dobrane konkretnie do potrzeb pacjenta, a nie do ogólnego trendu, który obecnie panuje* – podkreśla **Magdalena Michałowska**.

**Nie diagnozuj i nie lecz się samodzielnie**

Spersonalizowana higiena jamy ustnej to nie chwilowa moda, lecz kluczowy element kompleksowej profilaktyki. Regularne wizyty u higienistki pozwalają nie tylko zadbać o piękny uśmiech, ale przede wszystkim umożliwiają wczesne wykrycie i zapobieganie poważnym schorzeniom, w tym nowotworom w obrębie jamy ustnej. To świadoma inwestycja w długoterminowe zdrowie, która łączy codzienną pielęgnację z profesjonalnym wsparciem, zapewniając bezpieczeństwo i spokój pacjenta.