uroda

BEAUTY EXPERT

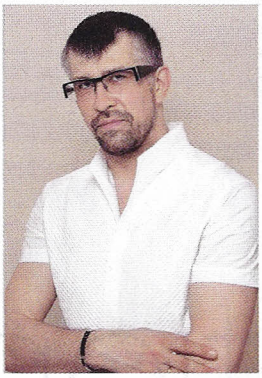
jest polecana przez STOWARZYSZENIE LEKARZY DERMATOLOGÓW ESTETYCZNYCH

W TYM NUMERZE WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI:

ROBERT CHMIELEWSKI

CHIRURG, LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Jest specjalistą w zakresie medycyny anti-aging i członkiem sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. Prowadzi wykłady w Europejskim Centrum Szkoleniowym Anti-Aging oraz jest międzynarodowym ekspertem i szkoleniowcem technik estetycznych firmy ALLERGAN, producenta preparatów Juvederm i Botox. Słynie z autorskich technik modelowania twarzy, które pozwalają pacjentom odzyskać młody i naturalny wygląd. Właściciel Centrum Medycznego Vita Med w Chotomowie oraz kierownik warszawskiej Skin Clinic. Absolwent szkoły muzycznej w klasie fortepianu, prywatnie lubi dobrą muzykę i nurkowanie, któremu oddaje się bez reszty w czasie wakacji.

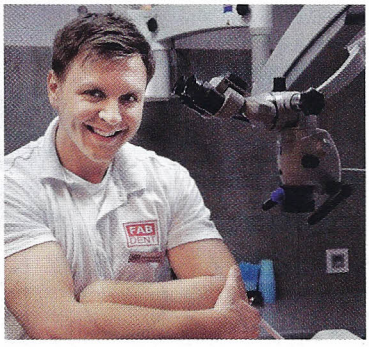


Jako ekspert od modelowania twarzy pomógł nam zrozumieć, na czym polega tajemnica kobiet-kotów (artykuł „Hello Kitty!").

SŁAWOMIR KWIECIŃSKI

LEKARZ DENTYSTA

Współzałożyciel oraz kierownik medyczny warszawskiej kliniki FABDENT. Absolwent wydziału stomatologicznego Akademii Medycznej w Warszawie. Od wielu lat zajmuje się specjalistycznym leczeniem endodontycznym pod mikroskopem oraz stomatologią estetyczną. Uczestnik wielu międzynarodowych konferencji i kursów z zakresu stomatologii estetycznej. Prywatnie miłośnik dalekich podróży i buldogów francuskich.



W tym numerze „Urody" pomógł nam opracować artykuł „Bielszy odcień bieli".

Od redakcji

Dlaczego warto nie tylko leczyć, ale i wybielać zęby? Bo ich wygląd wpływa na cały nasz wizerunek. Ładne, białe zęby dodają cerze blasku i działają jak lifting. Odejmują co najmniej kilka lat. Kojarzą się ze zdrowiem, zadbaniem i czystością. Żeby dawały taki efekt wcale nie muszą być w śnieżnobiałym odcieniu. Wystarczy, że będą miały wyrównany, jasny koloryt. W artykule „Bielszy odcień bieli" przedstawiamy najbardziej popularne, profesjonalne metody wybielania zębów. Inspirującej lektury!

Danuta Bybrowska
redaktor naczelna

PS Czekam na twoje opinie na temat URODY.

Pisz pod adres:
danuta.bybrowska@edipresse.pl
www.magazyn.uroda.pl

FOT.: MATEUSZ STANKIEWICZ/AFPHOTO.PL, FREE, ARCHIWUM, MATERIAŁY PRASOWE

PRZETESTOWANE ZABIEGI

Ładne, białe zęby są równie ważne (może nawet ważniejsze!), jak modny makijaż. Dlatego warto skorzystać z profesjonalnego wybielania w gabinecie stomatologicznym. Takie zabiegi są bardzo skuteczne, a przy tym bezpieczne dla zębów.

OLA CZARNECKA

Piękne zęby Michelle Williams dodają uroku jej dziewczęcej twarzy.

BIELSZY ODCIEŃ BIELI

Piękne, zdrowe i białe zęby w XXI wieku są taki samym standardem urodowym jak np. zadbana cera. Zabiegi wybielania stają się więc równie popularne, jak kuracje kosmetyczne czy zabiegi medycyny estetycznej. Stomatolog może zaproponować ci zabiegi w gabinecie z wykorzystaniem lamp lub systemy nakładkowe do stosowania w domu. Możesz wypróbować również najnowszą metodę, łączącą obie techniki wybielania.

NA CZYM POLEGA WYBIELANIE

Wszytkie metody profesjonalnego wybielania łączy zastosowanie nadtlenku wodoru (lub nadtlenku karbamidu, który w trakcie działania rozkłada się na nadtlenek wodoru). Ta substancja czynna jest bardzo silnym utleniaczem. Utlenia barwnik, który staje się bardzo jasny lub bezbarwny – dzięki temu uzyskujemy widoczny efekt rozjaśnienia zębów. Substancja czynna, w zależności od produktu, może występować w rożnych stężeniach. Szybkość jej działania zależy m.in. od wybranej metody, np. przy wybielaniu lampą jej działanie aktywowane jest przez światło, a efekt jest w zasadzie natychmiastowy.

PRZECIW-WSKAZANIA DO WYBIELANA ZĘBÓW:

- ✓ *ciąża i okres karmienia piersią*
- ✓ *wiek poniżej 16 roku życia (proces rozwoju kości i szkliwa musi zostać zakończony)*
- ✓ *rozpoznana alergia na nadtlenki i żywice*

NAJPIERW KONTROLA

Przed zabiegiem wybielania warto skonsultować się ze stomatologiem i higienistką. Lekarz oceni, czy nie ma żadnych przeciwwskazań, czy wszystkie zęby są zdrowe. Jeśli nie masz kłopotów z próchnicą, chorobami dziąseł lub pęknięciami zębów, z pewnością od razu zakwalifikuje cię na zabieg wybielania. Podczas takiej wizyty za pomocą specjalnego wzornika określi kolor wyjściowy zębów i wynik, jakiego możesz się spodziewać po kuracji.

PRZED ZABIEGIEM

Przygotuj zęby do wybielania. Wybierz się na zabieg higienizacji jamy ustnej. Warto go wykonać co najmniej 2-3 dni przed wybielaniem zębów, ponieważ podczas oczyszczania może dojść do podrażnienia dziąseł, które przed wybielaniem powinny się uspokoić i zagoić. Warto dodać, że już oczyszczanie zębów sprawia, że stają się one jaśniejsze – płytka nazębna, kamień i osad, które zgromadzone są na powierzchni zębów, nadają im ciemniejszy odcień.

FOT.: GLINKA AGENCY, DIGITAL EDIPRESSE, MATERIAŁY PRASOWE

WYBIELANIE LAMPĄ

To jednoseansowe zabiegi z wykorzystaniem lamp i specjalnych żeli z nadtlenkiem wodoru. Do najpopularniejszych systemów tego typu należą: Beyond, Brite Smile, Zoom.

W GABINECIE: Zabieg rozpoczyna się od włożenia do ust specjalnej wkładki (tzw. rozwieraka), która uniemożliwia zamknięcie ust. Dzięki temu wszystkie zęby są odsłonięte. Następnie specjalista zabezpiecza dziąsła specjalnym żelem, ktory ma chronić tkanki (jest to płynna żywica, nazywana koferdamem). Utwardza go specjalną lampą polimeryzacyjną (w tym czasie możesz odczuwać ciepło). Dopiero teraz rozpoczyna się proces właściwego wybielania zębów. Lekarz pokrywa zęby żelem, zawierającym nadtlenek wodoru. Końcowy etap, to aktywacja żelu światłem specjalnej lampy. „Naświetlanie" zębów może trwać od 10 do 20 minut. W tym czasie nie powinnaś się poruszać. Po zmyciu żelu i osuszeniu zębów lekarz powtarza procedurę, nakładając kolejną warstwę żelu. Taki cykl powtarza się od 2 do 5 razy. Po ostatnim powtórzeniu lekarz usuwa żel i koferdam.
EFEKT: W zasadzie widoczny jest natychmiast, jednak w ciągu 24 godzin zęby mogą stać się jeszcze bielsze. Kolor stabilizuje się przez około 2 tygodnie. Zęby mogą zostać wybielone od 5 do nawet 14 tonów. Rezultaty utrzymują się średnio przez 2 lata.

WYBIELANIE SYSTEMEM NAKŁADKOWYM

Taki system składa się z idealnie dopasowanych do twoich zębów szyn oraz wybielających preparatów zawierających nadtlenek wodoru lub nadtlenek karbamidu.
Do popularnych systemów tego typu należą Nite White oraz Opalescence.

W GABINECIE: Musisz się pojawić co najmniej 2 razy. Pierwsza wizyta rozpoczyna się od przeprowadzenia przeglądu jamy ustnej i ustalenia koloru wyjściowego zębów. Następnie lekarz pobiera wycisk, dzięki któremu zostaną wykonane nakładki (szyny) na zęby. Taki wycisk oddawany jest do laboratorium protetycznego, które wykonuje szyny za pomocą formierza próżniowego. Podczas drugiej wizyty odbierzesz gotowe szyny i otrzymasz preparaty wybielające. Lekarz dobierze ich odpowiednie stężenie, a dzięki temu wybielanie będzie na pewno skuteczne i bezpieczne. Dodatkowo poinstruuje cię, jak masz używać nakładek oraz żeli wybielających. Dowiesz się, jak aplikować żel do nakładek, w jaki sposób zakładać szyny i jak długo je nosić. Następnie w domu (lub, tak naprawdę, w dowolnie wybranym przez ciebie miejscu) w zależności od wskazań, wkładasz szyny na kilka godzin lub na całą noc. Terapia trwa od 7 do 14 dni.
EFEKTY: Pierwsze efekty zauważysz już po 2-3 dniach, ale na pełny rezultat musisz poczekać od 7 do 14 dni. Tą metodą możesz wybielić zęby od 5 do 14 tonów.

Nakładki wykonane w gabinecie idealnie pasują do twoich zębów i zgryzu. Dzięki temu zminimalizowana jest ilość potrzebnego preparatu wybielającego. Raz wykonane szyny mogą służyć przez kilka lat.

KONIECZNA „BIAŁA DIETA"

W przypadku wybielania lampą należy stosować się do tzw. ścisłej białej diety przez minimum 2 dni, zaleca się również unikanie przez 2 tygodnie barwiących pokarmów i płynów. Jeśli jednak stosujesz wybielanie systemem nakładowym, a jego działanie rozpisane jest na około 14 dni, należy stosować taką dietę przez cały okres trwania kuracji, a nawet 7 dni dłużej. Może być to nieco uciążliwe, ale dzięki temu efekt będzie zdecydowanie lepszy. Biała dieta polega na spożywaniu niebarwiących pokarmów i napojów. Należy unikać picia kawy, herbaty (również białej i zielonej), czerwonego wina, ciemnych soków (porzeczkowego, malinowego itp.) coli i innych ciemnych napojów. Unikać trzeba ciemnych sosów, zup oraz warzyw i owoców, takich jak buraczki czy jagody. Przestań również palić.

PODTRZYMANIE EFEKTÓW

Przez pierwsze dwa tygodnie stosuj łagodną pastę wybielającą, aby dokładnie usuwać powierzchowne przebarwienia i osady i nie dopuścić do ich przeniknięcia w głąb zęba. Pamiętaj także o regularnym usuwaniu osadów w gabinecie stomatologicznym. Po upływie roku od zabiegu (a maksymalnie po 2 latach), warto wykonać zabieg przypominający lub zastosować nakładki. Wyniki badań klinicznych pokazują bowiem, że po około roku od zakończenia wybielania zęby tracą około 40 procent swojej jasności.

WYBIELANIE NIE DZIAŁA

NA KORONY, LICÓWKI, MOSTY, PLOMBY. Skuteczne jest tylko w przypadku naturalnych zębów. Jeśli planujesz wykonać korony lub wymienić już istniejące, najpierw wybiel zęby do pożądanego odcienia, a dopiero potem zrób korony, dopasowując ich kolor do rozjaśnionych już zębów.
NA MARTWE ZĘBY. Rozjaśnienie martwego zęba wymaga działania od środka. Nie pomogą tu preparaty wybielające. Zabieg ich rozjaśniania może wykonać jedynie stomatolog. Dość dobre efekty da założenie do wnętrza zęba opatrunku nasączonego nadtlenkiem wodoru. Zabieg ten jest bezpieczny i bezbolesny. Aby uzyskać widoczne efekty, należy go powtórzyć od 2 do 6 razy.

METODA ŁĄCZONA

Na czym ona polega, wyjaśnia lek. dent. Sławomir Kwieciński, z warszawskiej kliniki Fabdent, www.fabdent.pl.

Jest to tzw. metoda deep bleaching, czyli głębokie (intensywne) wybielanie. Metoda ta dotarła do nas zza oceanu. Tam cieszy się ogromną popularnością, ponieważ przynosi rewelacyjny efekt wybielania i jest w 100 procentach bezpieczna. Proces wybielania zapoczątkowany jest w gabinecie na jednorazowej sesji z lampą wybielającą, a dodatkowo po zabiegu pacjent dostaje szyny i preparaty wybielające do stosowania w domu po to, by utrwalić i rozjaśnić kolor zębów jeszcze bardziej. Przy stosowaniu tej metody często udaje się również wybielić trudne przebarwienia polekowe czy pochodzenia genetycznego.

PRZETESTOWANE ZABIEGI

Metoda Zoom i Nite White

ADA STACEWICZ: *Pacjentka w przeszłości paliła papierosy, i, pomimo rzucenia nałogu, jej zęby są dość żółte. Nie ma przeciwwskazań do wykonania zabiegu wybielania, jednak wcześniej konieczne jest profesjonalne oczyszczenie zębów z osadu i kamienia. Aby uzyskać jak najlepszy efekt wybielenia, zalecam połączenie metody gabinetowej Zoom z systemem nakładkowym do stosowania w domu.*

DOROTA: *Dr Stacewicz całą operację zaczęła od sprawdzenia, czy nie ma u mnie żadnych przeciwwskazań co do wybielania. Następnie pobrała wycisk potrzebny do zrobienia nakładek. Sam zabieg wybielania w gabinecie jest zupełnie bezbolesny, ale trochę męczący. Po zabezpieczeniu dziąseł specjalnym preparatem, na zęby nakłady jest żel, który przez 20 min. poddawany jest działaniu lampy. Operacja ta powtarzana była 4 razy. Bezpośrednio po wybielaniu zęby stają się bardziej wrażliwe. Jednak zabieg daje naprawdę rewelacyjne rezultaty. Moje zęby są teraz idealnie białe.*

GDZIE: *Villa Nova Dental Clinic, Warszawa, ul. Marconich 3, tel. 22 651 66 22, www.villanova.pl*

CENA: *1500 zł*

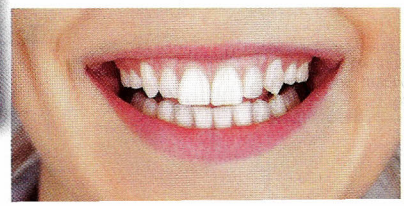
Metoda Beyond

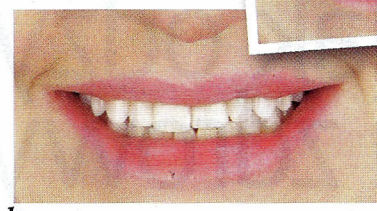
ANNA WITAK: *Kasia ma zęby w dobrej kondycji. Przed zabiegiem wybielania potrzebne jest rutynowe usunięcie kamienia i osadów. Pacjentka ma w miarę jasne, lekko żółte zęby, w dwóch odcieniach. Po wybielaniu lampą Beyond zęby będą jaśniejsze i będą miały jednolity koloryt.*

KASIA: *Długo nosiłam aparat na zębach i marzyło mi się, żeby moje zęby były nie tylko równe ale i białe. Zalecono mi wykonanie serii 4 naświetlań po 15 minut. Zostałam uprzedzona, że zabieg może być nieprzyjemny, dlatego na ok. 30 min. przed nim przyjęłam tabletkę przeciwbólową. Okazało się jednak, że zabieg był praktycznie bezbolesny. Miałam zabawne uczucie, że intensywniej czuję moje zęby. Przed naświetleniem zabezpieczono mi dziąsła, dzięki temu uniknęłam poparzeń i szczypania. Po zabiegu przez ok. 3 godz. czułam, że zęby są bardziej wrażliwe m.in. na zmiany temperatury. Zęby tuż po zabiegu były śnieżnobiałe i zostałam poinformowana, że ich kolor będzie się stopniowo zmieniał, a pełny efekt uzyskam po kilku tygodniach.*

GDZIE: *Centrum Stomatologiczne Eurodental, Warszawa, ul. Nowowiejska 37, tel. 22 875 00 88, 666 079 421, www.eurodental.pl*

CENA: *1200 zł*





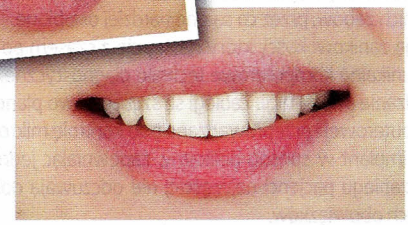
Metoda Beyond i Opalescence

DR SŁAWOMIR KWIECIŃSKI: *Przed wybielaniem zębów należy wykonać kilka czynności przygotowujących je do zabiegu. Pacjentka ma lekko poodsłaniane szyjki przyzębowe – musimy je zabezpieczyć. Jeden z zębów należy poddać wybielaniu wewnętrznemu. Pacjentka ma genetycznie ciemne zęby, dlatego najlepsze efekty wybielania przyniesie metoda łączona. Lampa wybieli zęby, zaś system nakładek wzmocni i utrwali efekt wybielenia.*

MARTA: *Jestem zachwycona rezultatem wybielania i gabinetem Fabdent. Moje zęby nigdy nie miały tak białego kolorytu. Dzięki temu, że dr Kwieciński wcześniej wybielił mi martwy ząb od środka, jest on też idealnie wyrównany. Sam zabieg wybielania był krótszy niż się spodziewałam (3 x 10 min.), a więc mniej męczący. Niestety, mimo zabezpieczenia szyjek, przez kilka godzin po nim moje zęby były mocno nadwrażliwe. Efekt wybielania można pogłębić, stosując w domu nakładki wypełnione żelem. Zakłada się je na noc, bo dzięki idealnemu dopasowaniu do zębów, nie przeszkadzają w spaniu.*

GDZIE: *Gabinet Stomatologiczny Fabdent, Warszawa, ul. Pełczyńskiego 22A/78, tel. 22 401 12 12, 508 222 111, www.fabdent.pl*

CENA: *1400 zł (bez promocji 1940 zł)*



Metoda Brite Smile

DR BEATA ŚWIDERSKA: *Jola ma zdrowe zęby, jednak zauważalna jest tendencja do odsłaniania się szyjek przyzębowych. Ponieważ pacjentka zgłaszała okresowe nadwrażliwości zębów, zalecam wybielanie lampą. Przyniesie znaczny efekt rozjaśnienia zębów, nie wzmagając wrażliwości zębów.*

JOLA: *Kilka dni przed zabiegiem zaproszono mnie na konsultację i skierowano do higienistki na oczyszczenie zębów z osadu i kamienia. Zabieg rozpoczął się od zabezpieczenia odsłoniętych szyjek, aby zapobiec ich podrażnieniu. Następnie pani doktor nałożyła na zęby żel i trzykrotnie po 20 minut naświetlała je lampą. Wbrew moim obawom właściwie nie odczuwałam bólu, jedynie dyskomfort, związany z koniecznością spędzenia 2 godzin z otwartymi ustami. Po zabiegu zęby stały się nieco bardziej uwrażliwione. Ale efekt jest fantastyczny – zęby od razu stały się bielsze!*

GDZIE: *Elektoralna Dental Clinic, ul. Elektoralna 28, Warszawa, tel. 22 620 21 40, 624 25 31, 600 239 539, 660 619 172, www.elektoralna.pl* **CENA:** *1800 zł* ❐

TESTOWAŁY: DOROTA GÓRECKA, KASIA SALAMOŃSKA, MARTA BOJARSKA, JOLA ZAKRZEWSKA