



Bělení zubů

Přirozeně zářivý úsměv byl darován jen málokomu. Pokud patříte mezi ty, kteří se s ním nenarodili, ovšem i tak by ho rádi chtěli mít, bělení zubů je vhodnou alternativou. Jakou metodu ale zvolit, aby i vybělené zuby stále působily přirozeně?

CO JE ODPOVĚDNÉ ZA ZBARVENÍ ZUBŮ?

Žádné zuby nejsou ve své přirozenosti zcela bílé, ale mají vždy určitý barevný nádech, který je nejvíc patrný na nejtmaší části zubu, tedy na zubním krčku. V současné stomatologii se v zásadě určují tři základní odstíny zubů – hnědý, žlutý a šedý. Každý zub má ve srovnání s ostatními své charakteristické barevné tónování – například špičáky mají vždy nejžlutavější nádech. Pokud se nám zuby viditelné v našem úsměvu podaří vybělit příliš intenzivně a stejnoměrně, dosáhneme tím poněkud umělého vzhledu. Namísto žádoucího zušlechtění našeho zevnějšku pak můžeme čelit nevinným otázkám typu „Kde vám udělali tak úžasně přirozenou zubní protézu?“. Samozřejmě, že bílá barva je základní charakteristikou zubů a žádný z výše zmíněných odstínů nesmí přesáhnout jisté meze. Silně zažloutlé, hnědé nebo tmavošedé zuby jsou pro svého majitele jistě mnohem horší variantou, než zuby absolutně bílé. Nic se však nemá přehánět a to nejen vzhledem k estetice přirozeného vzhledu, ale také s ohledem na zdraví našeho chrupu a dásní. Z hlediska estetického i zdravotního je samozřejmě nejspolehlivější bělení zubů odborně prováděné zubním lékařem.

Základní odstín zubů a jeho intenzita jsou samozřejmě vrozené stejně jako barva vlasů. Celkové zbarvení zubu je dáno kombinací barvy a průsvitnosti jeho vnější vrstvy (skloviny) a barvou vrstvy pod sklovinou (zuboviny neboli dentinu), která je oproti sklovině vždy tmavší a v různé míře prosvítá na povrch. Zubovina může být ve své přirozenosti poměrně sytě zbarvená a pokud výrazně prosvítá sklovinou, zásadně ovlivní celkové zbarvení zubu. Nechtěné zbarvení zubů může vzniknout již během jejich vývinu, tedy v dětském věku. Nejznámější příčinou zbarvení trvalých zubů je podání tetracyklínu (antibiotikum) dětem nebo nadměrný přísun fluóru, což způsobí známé nahnědlé nebo šedé skvrny. Tyhle nežádoucí změny v zbarvení chrupu, ke kterým dojde v průběhu tvorby zubu a které zasahují hluboko do zuboviny, jsou označovány jako skutečná nebo také vnitřní skvrnitost. Po skončení vývoje chrupu dochází ke změně barvy zubů po úrazech, v případě že došlo k vnitřnímu krvácení zubu.

V neposlední řadě výrazný vliv na zbarvení zubů a jejich barevnou stálost má naše strava, pití červeného vína, kávy, kouření, věk a samozřejmě zubní hygiena. Na sklovině se vytváří povlak, jenž ulehčuje usazování barviv z jídla, nápojů nebo cigaret. Jde o vnější zbarvení, neboli vnější skvrnitost. Tu však mnohdy stačí (zejména v počátečním stádiu) jen mechanicky očistit z povrchu zubů pomocí jemných brusných past či speciálních přístrojů. Tyto bělicí zubní pasty obsahují látky, které mechanicky odstraní pigment z povrchu zubu tím, že odstraní vnější nános, zub vyleští a vrátí mu tak geneticky naprogramovanou barvu. To je ideální způsob pro ty, kteří mají vrozenou světlejší barvu vnitřní části zubu a zbarvením je postížen jenom povrch skloviny.

TECHNIKY BĚLENÍ ZUBŮ

Příčin neestetického zbarvení zubů je tedy více. Rovněž způsobů, jak získat zářivou barvu, je několik. Proto je klíčové se před volbou účinných prostředků k bělení zubů nejprve poradit se svým zubním lékařem.



Bílého úsměvu můžeme dosáhnout čtyřmi základními způsoby:

- 1 **mechanicky** (bělicí zubní pasty využívající princip obroušování usazenin z povrchu zubu, zubům vrátí původní, geneticky naprogramovanou barvu)
- 2 **chemicky** (bělicí gely pod dohledem lékaře, které působí v hlubších částech zubů)
- 3 **aplikací keramických faset** (překrytí vnější plochy zubu vrstvou speciálního materiálu – vhodné v případě narušené skloviny, potřeby zmenšení mezery mezi zuby apod.)
- 4 **porcelánovými korunkami** (na obroušené vlastní zuby se nasadí zubní korunky vhodné zvoleného odstínu).

Zubní pasty představují nejjednodušší, ale i nejméně efektivní způsob bělení zubů. Na trhu je mnoho volně dostupných zubních past, které slibují bělicí efekt. Některé z nich vůbec peroxid neobsahují, ale jejich bělicí účinek je založený na tzv. jemné abrazi. Obsahují hrubší částičky a působí tak jako velmi šetrná lešticí pasta. Účinnější bělicí pasty obsahují malé množství peroxidu, který však při běžném čištění zubů působí na sklovinu jen krátkodobě. Používání bělicích zubních past (samozřejmě podle doporučení výrobce) by tedy nemělo způsobit vážné problémy. Pokud se nežádoucí účinky objeví (např. pálení dásní či zvýšená citlivost zubů), je vhodné používání bělicí pasty přerušit a jestliže obtíže neustoupí navštívit zubního lékaře.

Podstatou chemického bělicího procesu je rozpouštění organických barviv ve struktuře zubu pomocí peroxidů – bělicí prostředky tudíž v různých koncentracích obsahují peroxid vodíku nebo látky, které jej uvolňují. Tyto látky mohou při nesprávné aplikaci způsobit přecitlivělost zubů, zánět dásní v důsledku jejich poleptání při nesprávné aplikaci bělicího prostředku a v některých případech také narušení skloviny. Je nutno vědět, že ne každý chrup je na takovou proceduru připraven, což samozřejmě nejlépe posoudí zubní lékař.

Nejideálnější je podstoupit bělení zubů přímo v zubní ordinaci pod dohledem lékaře. Ten vám doporučí nejvhodnější postup šitý na míru pro vaše zuby. Může doporučit buď intenzivní bělení v ordinaci, kterým dosáhnete výsledku často již během 1 hodiny, nebo domácí bělení, které sice trvá delší dobu, ale je šetrnější. Nejlepších výsledků pak dosáhnete kombinací obou metod.

JSTE VHODNÝM KANDIDÁTEM PRO BĚLENÍ ZUBŮ?

Bělit je možné pouze naprosto zdravé nebo dokonale ošetřené zuby. Nesmí mít obnažené krčky, popraskanou sklovinu či jiné defekty. Zdravé, tedy bez projevů zánětu, krvácivosti a jiných neduhů, musí být také dásně a veškeré měkké tkáně kolem zubů. Proto u lidí s parodontózou, vysokou kazivostí, s četnými plombami a korunkami nebo můstky je chemické bělení naprosto nevhodné. V případě, že jste nenapravitelný kuřák nebo silný kafíčkář, se s myšlenkou na bělení zubů také můžete rozloučit. V průběhu celé bělicí procedury a několik týdnů až měsíců poté je vhodné odepřít si jídlo či pochutiny s obsahem výrazných barviv (tabák, červené víno, káva, čaj, červená řepa, kurkuma apod.). Vlivem bělicího prostředku je totiž povrch zubů náchylnější ke vstřebávání vnějších barviv a nežádoucí zabarvení zubů se při nedodržení této zásady rychle obnoví. Proto je také nutné dlouho před, během i po aplikaci bělicího prostředku dodržovat důslednou ústní hygienu.

Pokud jste těhotná nebo kojící žena, nebo vám ještě není alespoň 16let, je vhodné vyčkat, přestože jde o relativně šetrný a bezpečný zákrok.

Pokud jste již vyzkoušeli běžně dostupné prostředky pro bělení zubů a výsledek nepovažujete za uspokojivý, nebo pokud požadujete radikálnější změnu odstínu vašich zubů, můžete být vhodným kandidátem pro profesionální bělení.



Je třeba mít jasnou představu o barvě zubů, kterou chcete dosáhnout a mít realistická očekávání. Bělení může změnit barevnost vašich zubů o několik stupňů. Obvyklá je změna barvy o dva odstíny, výjimečně i o čtyři. Existuje ovšem i předem neodhadnutelná možnost, že bělení nebude mít žádný efekt.

PŘED BĚLENÍM ZUBŮ

Při první konzultaci na téma bělení nejprve lékař posoudí stav vašeho chrupu a zhodnotí barvu zubů. Dotáže se na vaši představu o výsledku, případně vám předvede pravděpodobný výsledek na barevné škále. Je také možné, že před samotným bělením bude třeba odstranit ze zubů zubní kámen nebo pigmenty. Pokud jste v minulosti podstoupili jakékoli bělení, informujte o tom lékaře. Také mu oznamte, pokud jste alergičtí na některé léky či jiné látky. Pokud právě proděláváte některé z infekčních onemocnění dutiny ústní či krku (viróza, angína, afty), budete muset bělení zubů odložit.

POSTUP BĚLENÍ ZUBŮ V ORDINACI

Lékař nejprve na dásně aplikuje speciální pryskyřici a na rty ochranný krém, aby nedošlo k jejich narušení. Na bělené zuby nanese silně koncentrovaný (až 35%) peroxid vodíku. Ten je poté aktivován pomocí výkonné plazmové lampy, laseru, nebo klasickou polymerační halogenovou lampou - v závislosti na typu gelu. Celé bělení trvá přibližně 90 minut a zuby zesvětlí o 2-8 odstínů, u nejmodernějších metod deklarují výrobci zesvětlení zubů dokonce až o 8-12 odstínů (např. Brite Smile nebo Zoom2). Lékař vám po zákroku poskytne veškeré informace k další péči o zuby. Několik dnů po bělení je nutné se vyhýbat potravinám a nápojům s vysokou koncentrací barviv (červené víno, káva, čaj atd.), aby nedošlo k opětovnému zbarvení zubů. Do budoucna lze pak zbarvování zubů omezit používáním speciálních bělících zubních past, které vám doporučí lékař.

POSTUP DOMÁCIHO BĚLENÍ ZUBŮ S DOHLEDEM STOMATOLOGA

Lékař v ordinaci sejme otisk vašich zubů a zubní laboratoř vyrobí speciální plastový nosič. Po dobu dvou týdnů si pak doma každý den na dobu několika hodin (např. na noc) nasadíte nosič naplněný speciálním bělícím gelem s nízkou koncentrací peroxidu vodíku. Tento způsob bělení je sice časově náročnější než bělení v ordinaci, ale výsledky bývají výraznější. Určité vybělení je vidět již po první aplikaci.

Nejlepších výsledků dosáhnete kombinací ordinačního a domácího bělení.

Celková doba bělení by neměla přesáhnout 4 týdny.

VNITŘNÍ BĚLENÍ - WALKING BLEACH TECHNIKA

Málokdo ví, že i zčernalé či silně zažloutlé mrtvé zuby lze účinně vybělit vnitřním bělením. U mrtvých zubů dochází ke změně zbarvení odumřelím zubní dřevě nebo působením výplňového materiálu.

Před vlastním bělením je potřeba odstranit z korunky zubu všechny nečistoty, jako jsou kazy, zbarvené zbytky kořenových výplní a podobně. Zub musí mít také dokonalé endodontické ošetření (ošetření kořenových kanálků), které může zabrat i několik hodin. Do korunky zubu lékař vloží bělící vložku s třicetiprocentním peroxidem vodíku a natriumperborátem. Zub provizorně uzavře. Přibližně po týdnu následuje kontrola, vložku vyndá a v případě potřeby postup opakuje. Po dosažení žádoucího výsledku zub definitivně ošetří a dokonale uzavře.



Další možností je nanesení bělicího peroxidového gelu dovnitř i vně zubu a osvětlení plazmovou lampou. Tento postup zabere pouze 1 hodinu, ale vybělení není tak dokonalé.

JAKÉ POTÍŽE MŮŽOU NASTAT V PRŮBĚHU NEBO PO BĚLENÍ ZUBŮ?

V průběhu bělicí procedury se mohou objevit některé nežádoucí reakce, jako přecitlivělost zubů nebo pálení dásní. V takovém případě je nutné bělicí proceduru přerušit a potíže konzultovat se svým lékařem. Obtíže obvykle vymizí po zjištění a odstranění nesprávné aplikace bělicího gelu nebo po krátkodobém přerušení bělicí procedury.

Nejvýraznější nepříjemností spojenou s domácím i ordinačním bělením zubů je zvýšená citlivost, trnutí zubů, někdy jejich mírné zdrsnění. Tyhle potíže mají ale vždy jen přechodný charakter a úpravou režimu nebo používáním fluoridových doplňků je lze zvládat.

V případě neodborného ošetření hrozí zánět dásní v důsledku jejich poleptání a v některých případech také narušení skloviny.

DIETA PŘI BĚLENÍ

Aby nebyl ovlivněn výsledek ordinačního bělení, neměly by se požívat v prvních 24 hodinách žádné potraviny, u kterých je schopnost zanechávání pigmentů, obzvláště káva, čaj nebo červené víno. To stejné platí i pro kyselé potraviny, jako pomerančový džus, které zatěžují zubní tkáň v tom smyslu, že uvolňují minerály. U domácího bělení je nutné tento režim dodržovat během celé procedury bělení. Výše uvedené potraviny by měly být v této době značně redukovány.

JAK DLOUHO PŘETRVÁ VÝSLEDEK BĚLENÍ ZUBŮ?

Výsledný efekt závisí především na dokonalé hygieně dutiny ústní, dále na složení stravy, kouření a celkovém životním stylu. Pouze pečlivou hygienou zabráníte, případně zpomalíte usazování pigmentů na vašich zubech. Po čase, který je vždy velmi individuální (průměrně 12–36 měsíců), možná opět pocítíte nespokojenost s odstínem svých zubů. Poté je možné bělení podstoupit znovu.