

Dlaczego na zębach pojawiają się przebarwienia? Poznaj najczęstsze przyczyny

Mocna herbata o poranku, garść świeżych jagód czy wiśni, a może lampka czerwonego wina do kolacji – brzmi znajomo, prawda? To produkty spożywcze, po które sięga od czasu do czasu każdy z nas. Tego typu przekąski czy napoje są smaczne, jednak mogą też przyczyniać się do żółknięcia i przebarwiania się zębów. Jak radzić sobie z tym nieestetycznym problemem i czy dieta to jedyna przyczyna powstawania zmian na naszych zębach? O zdanie zapytaliśmy dra n. med. Piotra Roźniatowskiego z Medicover Stomatologia Klimczaka.

Kolor naszych zębów może się zmieniać zarówno pod wpływem czynników zewnętrznych, jak i wewnętrznych (np. genetycznych, w konsekwencji przebytych chorób czy urazów), a przebarwienia mogą dotyczyć całego uzębienia, grup lub tylko pojedynczych zębów. Poza tym, że ciemne czy żółte plamki na zębach psują nam humor i sprawiają, że mniej się uśmiechamy, mogą także informować o stanie zdrowia, dlatego nie należy ich bagatelizować. Wszelkie zmiany powinniśmy skonsultować z naszym lekarzem stomatologiem, który przede wszystkim będzie w stanie zdiagnozować przyczynę problemu, a następnie dobierze odpowiednią metodę, dzięki której nasz uśmiech na nowo będzie zdrowy i zadbany.

Z biegiem czasu nasze zęby przebarwiają się, żółkną czy ciemnieją. Wpływ na to może mieć zarówno dieta, jak i niektóre leki czy stosowane doustnie suplementy diety. Mimo, że przebarwione zęby nie muszą oznaczać problemów ze zdrowiem, to przecież każdy z nas chciałby pochwalić się pięknym, białym uśmiechem – dlatego warto poznać przyczynę problemu. Najłatwiejsze do usunięcia są przebarwienia powstałe na skutek czynników zewnętrznych (przebarwiona płytka nazębna, zmiany pojawiające się pod wpływem diety czy palenia papierosów). Większość zewnątrzpochodnych przebarwień można zniwelować za pomocą profesjonalnego czyszczenia zębów u higienistki stomatologicznej czy wybielania – komentuje dr n. med. Piotr Roźniatowski z Medicover Stomatologia Klimczaka.

Z jakich powodów nasze zęby najczęściej się przebarwiają?

Zdarza się, że zmieniony kolor zębów jest skutkiem tzw. czynników wewnątrzpochodnych (np. uwarunkowania genetyczne, choroby ogólne, przebarwienia wywołane przebytym leczeniem, takie jak korozja amalgamatu czy zmiany urazowe miazgi zębów), jednak najczęściej pacjenci zgłaszają się z potrzebą usunięcia przebarwień powstałych z biegiem lat, pod wpływem czynników zewnętrznych. Jakich?

- **Dieta**

Wiele przebarwień powodowanych jest przez naszą codzienną dietę. Niektóre składniki pokarmowe zawierają bardzo dużo intensywnych barwników, które negatywnie wpływają na wygląd szkliwa naszych zębów. Do takich produktów zalicza się m.in:

- ✓ herbatę
- ✓ czerwone wino
- ✓ ciemne owoce (np. jagody, wiśnie)
- ✓ niektóre przyprawy (np. curry lub kurkuma)

- **Leki i suplementy diety**

Czasem zdarza się, że nasze zęby mogą mieć inną barwę pod wpływem np. zażywanych leków. Negatywny wpływ może mieć doustne stosowanie preparatów zawierających żelazo oraz niektórych antybiotyków (np. tetracyklin, minocykliny czy ciprofloksacyny). Zniwelowanie lub usunięcie tego typu zmian w tkankach zmineralizowanych nie jest łatwe, ale dzięki ciągłemu rozwojowi stomatologii, możliwe.

- **Nieodpowiednia higiena**

W trosce o zdrowe i białe zęby, niezmiernie ważna jest codzienna, dokładna higiena naszych zębów. Musimy pamiętać, że nieprawidłowe szczotkowanie zębów jest przyczyną odkładania się płytki nazębnej, która może łatwo zmieniać odcień absorbując barwniki z otoczenia czy mineralizować się i tworzyć złogi kamienia nazębnego. Bardzo negatywnie na stan naszych zębów wpływa także palenie papierosów i picie dużej ilości mocnej herbaty.

Przebarwieniom mówimy NIE

W walce z „pociemniałymi” zębami pamiętajmy przede wszystkim o regularnym odwiedzaniu gabinetu stomatologicznego i dokładnej higienie jamy ustnej. Najłatwiejsze do usunięcia są przebarwienia zewnątrzpochodne, czyli powstałe np. po herbacie, sokach warzywnych i owocowych (np. wiśnie, buraki) czy ciemnych napojach gazowanych.

Zabieg, który pozwala na pozbycie się tego rodzaju przebarwień to np. higienizacja, czyli kompleksowe usuwanie zmineralizowanych złogów nazębnych, osadu, w tym przebarwień z przestrzeni międzyzębowych. Zęby po profesjonalnym oczyszczeniu są „odświeżone” i zadbane, a przy okazji stają się także jaśniejsze i pozbawione wszelkich osadów. Bardzo istotne jest regularne zgłaszanie się na wizyty higienizacyjne, ponieważ przetrwałe, nieusuwane przez wiele lat przebarwienia, np. z herbaty czy papierosów, mogą być niemalże niemożliwe do usunięcia w sposób małoinwazyjny – komentuje dr n. med. Piotr Roźniatowski z Medicover Stomatologia Klimczaka.

Zabieg higienizacji lekarze stomatolodzy zalecają wykonywać 1-2 razy w roku lub częściej, jeśli istnieją ku temu wskazania.

Jeśli jednak chcemy pójść o krok dalej i wybielić nasze zęby w sposób skuteczny i bezpieczny, to przede wszystkim pamiętajmy, że warto to zrobić w sposób profesjonalny, w gabinecie stomatologicznym a nie samodzielnie, metodami domowymi, które często mogą przynieść nawet odwrotny rezultat czy spowodować uszkodzenia błony śluzowej jamy ustnej narażając pacjenta na silny ból i konieczność

specjalistycznego, długotrwałego leczenia – dodaje ekspert.

Pacjenci mają do wyboru skorzystanie z lamp wybielających lub specjalnych, przygotowywanych indywidualnie do każdego przypadku nakładek (szyn). Pamiętajmy, że profesjonalne zabiegi wybielania powinna poprzedzać konsultacja u lekarza stomatologa. Sprawdzi on stan zdrowia naszych zębów i w razie potrzeby wyleczy je (do zabiegu wybielania kwalifikują się tylko zdrowe, oczyszczone z osadu i kamienia zęby).

Musimy jednak pamiętać, że najskuteczniejszą i najłatwiejszą metodą na uniknięcie przebarwień na zębach jest profilaktyka, na którą składa się dokładne oczyszczanie zębów i przestrzeni międzyzębowych, odpowiednio zbilansowana dieta oraz regularne wizyty u dentysty. Dzięki temu, wygląd naszych zębów będzie pod stałą kontrolą specjalisty, co jest dla nas gwarancją, że z dumą będziemy mogli prezentować nasze piękne, zdrowe i zadbane zęby.

Medicover Stomatologia – lider opieki dentystycznej w Polsce

Medicover Stomatologia to sieć ponad 30 nowoczesnych klinik, które oferują kompleksowy zakres usług dentystycznych. Opiekę nad pacjentami zapewnia profesjonalny zespół specjalistów – stomatologów, higienistek, asystentów stomatologicznych i recepcjonistów. Oferta Medicover Stomatologia odpowiada na potrzeby całych rodzin, obejmując usługi z zakresu m.in. stomatologii zachowawczej, implantologii, protetyki, ortodoncji czy stomatologii dziecięcej. Stomatologia w Medicover dostępna dla pacjentów zarówno w ramach abonamentów medycznych, jak i na zasadzie płatności za pojedyncze usługi. Kliniki zlokalizowane są w największych miastach na terenie całej Polski. Więcej informacji na stronie: <https://www.medicover.pl/stomatologia/>.

Medicover Stomatologia jest częścią Medicover – wiodącej międzynarodowej spółki świadczącej usługi z zakresu opieki zdrowotnej oraz diagnostycznej od 1995 r. Medicover posiada centra medyczne, szpitale, specjalistyczne placówki opiekuńcze i laboratoria. Firma najszerszą działalność realizuje w Polsce i w Niemczech. W 2018 roku Medicover wygenerował przychody w wysokości 672 milionów euro oraz zatrudniał 20 970 pracowników. Więcej informacji na stronie www.medicover.com.