



temat miesiąca  
**URODA  
ZACZYNA SIĘ  
OD UŚMIECHU**

W marcowym numerze

**TEMAT MIESIĄCA  
URODA ZACZYNA SIĘ OD UŚMIECHU**

- Korekta uśmiechu i zadbana skóra – to wszystko w jednym miejscu / 2
- O implantach zębowych bez stresu i tajemnic / 3
- Leczenie zębów metodą abrazji powietrznej / 5
- Stomatolog radzi: zdrowie zaczyna się od zębów / 6
- Leczenie ortodontyczne dzieci i dorosłych / 7

**WARTO WIEDZIEĆ**

- Czy można wybielić zęby domowymi sposobami? / 8
- Brakujący ząb – czy warto go uzupełniać? / 9
- Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów? / 10

**CZY WIESZ, ŻE...**

- Ginekomastia – to można leczyć! / 11
- Polipektomia – usuwanie polipów nosa metodą klasyczną / 12



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

**Redaktor naczelna**  
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

**Redakcja**  
Julia Grobel medserwis@medserwis.pl  
Jadwiga Szcześniak medserwis@medserwis.pl

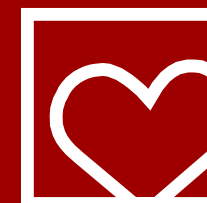
**Dział reklamy**  
Paweł Zgórzak reklama@medserwis.eu  
Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

**Skład i łamanie**  
Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



[www.medserwis.pl](http://www.medserwis.pl)

Telewolt sp. z o.o.  
telefon: (22) 621-81-17, 601 410 411, fax (22) 212-82-98  
04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



# Korekta uśmiechu i zadbana skóra – to wszystko w jednym miejscu



## Czy w stomatologii i medycynie estetycznej można mówić o trendach, które zwiększają popularność niektórych zabiegów nad innymi? Co kształtuje te trendy?

Trendy oczywiście występują, ale przede wszystkim to, jak wyglądamy lub to, jak chcemy wyglądać, zależy tak naprawdę od indywidualnego wzorca piękna. Podstawą jest oczywiście zadbana skóra i zęby, czyste włosy, a także ładny zapach, który powoduje, że drugą osobę postrzegamy jako piękną, atrakcyjną, zadbaną. W dalszej kolejności zwracamy uwagę na dłonie, ubiór. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Niemniej prawdą jest, że promowane zabiegi, głównie te z medycyny estetycznej powodują, że pacjenci zgłaszają się na „konkretne” terapie. Na pewno tendencje te są mniejsze w Dentimie. Stomatologia rządzi się swoimi prawami. Każdy marzy

### dr Marta Zinkow

Lekarz stomatolog i lekarz medycyny estetycznej z Centrum Medycyny Estetycznej Aspalia i Specjalistycznego Centrum Stomatologii Dentima

o pięknym, ale przede wszystkim zdrowym uśmiechu. Z całą pewnością stomatologia estetyczna zyskała wielu sprzymierzeńców.

## Najpierw piękna, gładka skóra, a później zadbane zęby? Jak pacjenci wybierają swoje priorytety wizerunkowe?

Dla mnie jako lekarza bardzo ważne jest kompleksowe podejście do pacjenta. Możemy przeprowadzić szereg zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, ale jeśli pacjent lub pacjentka będzie miała problem z zębami, to estetyczne poprawianie urody nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Piękny uśmiech i zdrowe zęby potrafią odjąć lat, zmienić rysy twarzy, a przede wszystkim wywołują uśmiech na twarzy, przez co jesteśmy bardziej atrakcyjni.

Metamorfoza uśmiechu polega często na zintegrowanej współpracy lekarzy zajmujących się ortodontcją, protetyką, chirurgią i endodontcją. Te wszystkie zabiegi wykonujemy w Dentimie. Efekty uzyskane po zabiegach stomatologicznych często są tak spektakularne, że przechodzą też oczekiwania samych pacjentów. W kolejnym etapie dopasowuję terapie estetyczne, które poprawiają kondycję skóry, czy też wyrównują asymetrie powstałe w wyniku np. utraty owalu twarzy lub zmarszczek mimicznych.

## W jednym miejscu tak wiele możliwości? Jak udało się Pani stworzyć takie miejsce, gdzie pacjent może zadbać zarówno o zdrowy uśmiech i skórę bez zmarszczek i oznak zmęczenia?

Przez wiele lat było to moje największe marzenie. Miejsce, w którym oprócz zabiegów stomatologicznych można upiększyć również skórę twarzy i ciała. W Dentimie możemy w sposób kompleksowy zadbać o zdrowy i piękny uśmiech, a w Aspalii o promienną skórę. Niezwykle ważne jest dla mnie in-

dywidualne podejście do pacjenta, ale również to, aby w jednym miejscu osoby, które do nas przychodzą, mogły skorzystać z wielu zabiegów, które poprawiają komfort życia, upiększają, a także niwelują niedoskonałości, które np. przez długie lata spędzały nam sen z powiek.

## Jakie zabiegi dostępne są w Dentimie i Aspalii, czyli w miejscu zintegrowanym na jeden cel, na piękno?

Kierując się coraz większym zainteresowaniem pacjentów, a także możliwościami przeprowadzania w jednym miejscu metamorfozy uśmiechu oraz zabiegów podtrzymujących i podkreślających atrakcyjny wygląd twarzy, stworzyłam zintegrowane miejsce, w którym można poddać się kompleksowemu leczeniu stomatologicznemu, a także zabiegom z zakresu medycyny estetycznej. Wzajemnie dopełniające się dziedziny medycyny pozwalają naszym lekarzom opracować optymalny plan leczenia, który spełni oczekiwania i potrzeby pacjentów. Nasi lekarze pracują na sprzęcie najwyższej jakości, a także na produktach renomowanych marek, które posiadają certyfikaty jakości i bezpieczeństwa. Szereg możliwości zabiegowych umożliwia lekarzom dopasowanie terapii do różnych problemów, z którymi zwracają się do nas pacjenci. W ofercie posiadamy zabiegi odmładzające takie jak: toksyna botulinowa, wypełnianie zmarszczek kwasem hialuronowym, a także odmładzanie za pomocą laseroterapii. Bardzo ciekawymi, a przede wszystkim naturalnymi zabiegami, są terapie na bazie własnej krwi, czyli osocze i fibryna bogatopłytkowa. Dzięki nim skóra jest odżywiona, bardziej napięta i sprężysta. Jako lekarz bardzo cenię sobie naturalne efekty, dlatego w mojej klinice jest dużo zabiegów z zakresu właśnie medycyny regeneracyjnej. W Dentimie ja zajmuję się głównie protetyką



odtworzeniem prawidłowej czynności i budowy całego układu stomatologicznego, w którego skład wchodzi jama ustna z zębami, mięśnie, nerwy oraz stawy skroniowo-żuchwowe. Dodatkowo w swoim zespole mam lekarzy, którzy odpowiedzialni są za leczenie ortodontyczne, endodontyczne, periodontologiczne, stomatologię zachowawczą, estetyczną, a także dziecięcą. Posiadamy nowoczesny sprzęt w postaci mikroskopów, cyfrowy rentgen, czy znieczulenie komputerowe.

**Czy można zatrzymać czas i wyglądać młodziej niż pokazuje metryka, oddając się w ręce fachowców?**

Bardzo zależy mi na tym, aby każdy pacjent, który przychodzi do mnie na konsultację zarówno stomatologiczną, jak i tę z zakresu medycyny estetycznej, uzyskał szczegółową informację na temat stanu skóry i propozycję terapii. Niemniej jednak zawsze podkreślam, że ważna jest systematyczność i profilaktyka. O skórę należy dbać cały czas, stąd lepiej zadbać o nią już wcześniej, niż w wieku bardzo dojrzałym, kiedy zmiany zachodzące w skórze są już bardzo zaawansowane. ■

**dentima**  
Specjalistyczne  
Centrum Stomatologii

Dentima Specjalistyczne Centrum Stomatologii  
ul. Wł. Żeleńskiego 86, Kraków  
telefon: (12) 638 36 42, 664 06 43 32  
www.dentima.pl  
dentima@dentima.pl

# O implantach zębowych bez stresu i tajemnic

Wywiad z ekspertem doktorem Wojciechem Radwańskim, doświadczonym stomatologiem, właścicielem kliniki Awodent w Warszawie, na Żoliborzu, ul. Gołębiowskiego 2.

**1. Czy wiek pacjenta może stanowić ograniczenie do wykonania zabiegu wszczepienia implantu zębowego?**

Wiek pacjenta dorosłego nie jest ograniczeniem. W przypadku osób młodych zaleca się jednak, aby pacjent miał ukończony rozwój kostny, czyli możemy przyjąć, że ingerencja implantologiczna jest bezpieczna, gdy pacjent będzie miał ok. 21 lat. Górna granica nie jest określona, nawet bardzo zaawansowany wiek pacjenta nie stanowi obecnie problemu. Nigdy nie jest za późno, żeby poprawić sobie jakość życia i przywrócić piękny uśmiech. U większości pacjentów w starszym wieku zabieg wszczepienia implantów udaje się przeprowadzić bez żadnych dodatkowych procedur.

**2. Jakie choroby mogą stanowić przeciwwskazanie do wykonania zabiegu?**

Lista chorób, które są przeciwwskazaniem do wykonania zabiegu, nie jest długa. Do najczęstszych należą – zaawansowana cukrzyca, choroby nowotworowe w trakcie leczenia (chemio- i radioterapia), niektóre choroby krwi, schorzenia psychiczne. Należy jednak

pamiętać, że są to cechy indywidualne organizmu pacjenta, a o możliwości implantacji decyduje lekarz po przeprowadzonym wywiadzie.

**3. W jakim czasie od utraty zęba najlepiej wszczepić implant?**

Obecnie implantacje coraz częściej wykonywane są jednoczasowo, czyli bezpośrednio po ekstrakcji zęba wprowadzamy implant. Jeżeli jednak nie ma takiej możliwości, najlepszy czas jest od 6 tygodni do 6 miesięcy. Nie oznacza to jednak, że nie wszczepia się implantów po latach od utraty zęba, a na dodatek u wielu pacjentów nie potrzeba przeprowadzać dodatkowych procedur związanych

z odbudową tkanki kostnej. Jednak im więcej czasu upływa od utraty zęba, tym większy następuje zanik tkanki kostnej, dlatego nie warto zwlekać z decyzją o zabiegu.

**Wojciech Radwański**

Lekarz stomatologii, specjalista II st. protetyki stomatologicznej oraz I st. stomatologii ogólnej, implanto-protetyk. Specjalista Protetyki Stomatologicznej, umiejętność implantologii (Curriculum na Uniwersytecie we Frankfurcie)





## KLINIKA AWODENT

STOMATOLOGIA IMPLANTOLOGIA



AWODENT Klinika Stomatologiczna  
ul. Gołębiowskiego 2, Warszawa  
telefon: (22) 666 18 33, 664 406 00  
www.awodent.pl  
info@awodent.com

#### 4. Czy zabieg jest bolesny i jak często zdarza się, że implant zostaje odrzucony?

Zabieg implantacji nie jest bolesny – to bardzo delikatna operacja, zawsze wykonywana w znieczuleniu. Pamiętać należy o czasie gojenia i integracji implantu z kością. Zwykle to czas od 3 do 6 miesięcy w zależności od miejsca i rodzaju wykonywanego zabiegu.

Odrzucenie implantu zdarza się niezwykle rzadko i zwykle dotyczy powikłań pozabiegowych (infekcje, błędy planowania).

#### 5. Dlaczego implanty zębowe są lepsze od standardowej protetyki?

Najważniejsze jest zachowanie zdrowych własnych zębów. Każda ingerencja we własne zęby – jak szlifowanie pod korony czy mosty, pozbawia naturalnej ochrony, czyli szkliwa. Taki oszlifowany ząb jest narażony nie tylko na próchnicę, ale również powikłania w postaci martwicy miazgi.

Wstawiając implant, nie narażamy na uszkodzenie zębów znajdujących się obok, które w przypadku standardowej protetyki musielibyśmy odpowiednio przygotować.

#### 6. Jak często trzeba wymieniać implanty zębowe i czy warto inwestować w implanty markowe?

Dobrze wszczepiony implant z właściwie wykonaną protetyką nie ma określonego terminu wymiany. Ma służyć wiele lat. Pamiętać należy, że implant jest elementem poddanym dużym obciążeniom i zawsze istnieje możliwość jakiegoś uszkodzenia. Może to

dotyczyć części protetycznej – oprysk uzupełnienia, złamanie łącznika. Może również istnieć konieczność wykorzystania wprowadzonego implantu – utrata innych zębów i konieczność wykorzystania obecnego implantu do nowego wypełnienia. Warto zatem nawet po długim czasie mieć dostęp do części koniecznych do reperacji pracy. Dlatego warto zapłacić nieco drożej za markowy produkt gwarantujący odpowiednią jakość, a w razie awarii możliwość łatwej naprawy. Ponadto markowe implanty mają gwarancję producenta nawet na 10 lat użytkowania.

#### 7. Skąd pacjent ma wiedzieć, jaki implant jest dla niego najlepszy i gdzie zabieg może bezpiecznie wykonać?

Najlepiej jest zapytać lekarza. To lekarz zawsze odpowiada za wykonaną pracę, jej trwałość i własną renomę. Każdy pacjent jest inny, ma inną kość, nawyki, zgryz i w zależności od tych czynników dobiera się odpowiednie uzupełnienie.

#### 8. Jak należy dbać o implanty?

Uzupełnienia protetyczne są wykonane tak, aby funkcjonowały jak nasze zęby i tak należy o nie dbać. Jest jednak kilka różnic indywidualnych w zależności od wykonanej pracy. W takich przypadkach pacjent uzyskuje informacje od lekarza, który wykonywał pracę i jego zaleceń oraz terminów wizyt kontrolnych należy skrupulatnie przestrzegać. ■





# Leczenie zębów metodą abrazji powietrznej

LIDIA WARDA



Celem nowych metod wprowadzanych do praktyki stomatologicznej jest poprawa komfortu pacjenta oraz eliminacja bólu podczas zabiegu. Jedną z tych technik jest opracowywanie twardych tkanek zębów metodą abrazji powietrznej.

zamyka światło kanalików zębinowych na powierzchni preparowanej zębiny, co w konsekwencji eliminuje doznania bólowe. Dodatkową zaletą tej metody jest większa precyzja i oszczędność przy opracowywaniu twardych tkanek zęba oraz brak mikropęknięć szkliwa powstających na skutek wibracji podczas pracy tradycyjnymi metodami.

Urządzenia do abrazji powietrznej, oprócz oszczędnego i bezbolesnego usuwania próchnicznych tkanek zęba, służą nam również do

Często nie ma nawet potrzeby znieczulania pacjenta, ponieważ strumień tlenu glinu, wychodzący pod ciśnieniem z dyszy urządzenia,

precyzyjnej preparacji bruzd przed lakowaniem, do usuwania starych wypełnień oraz przebarwień i innych defektów szkliwa. Wielu pacjentów, którzy boją się znieczuleń miejscowych, uznaje tę metodę za rewelacyjną, zwłaszcza po preparacji tak wrażliwych miejsc jak szyjki zębowe. Abrazja powietrzna jest pomocna również w protetyce (usuwanie cementów z wnętrza koron, zwiększanie retencji koron, mostów, wkładów i nakładów przed cementowaniem, oczyszczanie powierzchni zębów przed zacementowaniem stałych uzupełnień protetycznych, preparowanie powierzchni porcelany i odkrytego metalu podczas naprawiania uzupełnień porcelanowych w ustach pacjenta), oraz w ortodoncji (zwiększanie retencji przyklejanych elementów ortodontycznych, usuwanie i oczyszczanie zamków przed ponownym ich przyklejeniem). Urządzenia te mogą mieć również zastosowanie do dokładnego oczyszczania powierzchni zębów z osadu, co jest możliwe po zamianie proszku tlenu glinu na wodorowęglan sodowy.

Używany do preparacji tkanek zębowych tlenek glinu jest substancją w pełni biokompatybilną, nieaktywną chemicznie, nierozpuszczalną w płynach ustrojowych.

W stomatologii znany jest on od dawna jako składnik cementów krzemowych, glasjonomerowych, stosowany jest również w protetyce stomatologicznej i implantologii. Do usuwania zmienionych próchniczo tkanek zęba używamy ścierniwa 50- i 90-mikronowego, regulując powierzchnię i moc preparacji odpowiednią wielkością dysz i odległością dyszy od opracowywanej powierzchni zęba bez bezpośredniego jej dotknięcia. Proszek wydostaje się z końcówki wraz ze sprężonym powietrzem pod ciśnieniem 10-11 bar przez czas

około jednej sekundy, po czym następuje faza chłodzenia. Dzięki takiej cyklicznej pracy nie dochodzi do przegrzania tkanek i związanym z tym zapaleniem miazgi. Dodatkową zaletą używanego przez nas ścierniwa o gradacji 50 i 90 mikronów jest to, że jego cząsteczki nie unoszą się w powietrzu, opadając szybko na podłoże, dzięki czemu unikamy zapylenia otoczenia (w przeciwieństwie do używanego czasem do tego celu proszku o gradacji 27 mikronów).

Bezwzględny przeciwwskazaniem do użycia abrazji powietrznej jest astma oskrzelowa pacjenta, gdyż tlenek glinu, drażniąc mechanicznie drogi oddechowe, może indukować skurcz oskrzeli.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom wielu pacjentów – bezbolesnego i bezwiertłowego opracowywania ubytków – eliminujemy stres i strach przed następną wizytą, dzięki czemu możemy pomagać ludziom, którzy nigdy nie zdobyliby się na leczenie zębów tradycyjnymi metodami. ■



**Lident®**  
Gabinet Stomatologiczny

Lident Gabinet Stomatologiczny  
dr Lidia Warda  
ul. Wernyhory 36 lok.1, Warszawa  
telefon: (22) 651 97 97  
www.lident.pl  
gabinet@lident.pl



# Stomatolog radzi: zdrowie zaczyna się od zębów

Piękne, zdrowe zęby to symbol młodego wyglądu i wizytówka naszego zdrowia. Warto pamiętać, że chorobom jamy ustnej można zapobiegać w bardzo prosty sposób, wystarczy codzienne, prawidłowo wykonywane szczotkowanie zębów. Zapobiegamy w ten sposób nie tylko chorobom zębów, ale również wielu innym, które mogą mieć początek w jamie ustnej.



Jama ustna jest pierwszym odcinkiem przewodu pokarmowego, integralną częścią człowieka.

Jeśli mamy bakterie w jamie ustnej, to nie możemy mieć pewności, że nie przemieszczają się dalej. Wtedy mogą negatywnie działać na naczynia krwionośne i przyczyniać się do wielu groźnych chorób serca. Dowodem tutaj mogą być odnalezione szczepy bakterii, jakie znajdują się w płytce nazębnej i w płytce miażdżycowej.

Można więc powiedzieć, że zdrowe zęby nie chronią przed zawałem i chorobami układu krwionośnego, ale chore stanowią czynnik ryzyka.

Dbając o zdrowie, każdy z nas powinien w szczególny sposób dbać o higienę jamy ustnej. Niestety, nie zawsze regularne szczotkowanie zapobiega powstawaniu trwałego osadu na zębach, którego nie można usuwać samodzielnie.

Kamień nazębny to zmineralizowana warstwa płytki nazębnej. Płytką tą, to lepka, biała warstwa osadów składających się ze śliny, resztek pokarmowych i bakterii, która ciągle odkłada się na zębach i wzdłuż dziąseł. Nieusuwanie kamienia nazębnego może doprowadzić do poważnych schorzeń przyzębia i w konsekwencji do utraty zębów. Usunąć go można jedynie podczas profesjonalnego zbiegu tzw. skalingu, który wykonuje higienistka stomatologiczna w gabinecie lekarskim.

Zabieg higieny jamy ustnej trwa około godziny i składa się z usunięcia płytki nazębnej i kamienia, piaskowania oraz polerowania. Przy chorobie przyzębia zabieg ten wykonuje się częściej – zgodnie z zaleceniem lekarza w pozostałych przypadkach co pół roku.

Niekorzystny wpływ na stan jamy ustnej ma palenie papierosów. Palacze to grupa pacjentów wysokiego ryzyka zwłaszcza przy schorzeniach przyzębia. Picie kawy, herbaty, jedzenie słodczy również wpływa niekorzystnie na nasze zęby. Dlatego tak ważne jest prawidłowe i dokładne mycie zębów.

Prawidłowa higiena jamy ustnej wymaga poświęcenia rano i wieczorem po trzy minuty wyłącznie na mycie zębów. Używajmy do tego pasty z fluorem oraz szczoteczki elektrycznej, a także nici dentystycznych, aby dokładnie wyczyścić przestrzenie między zębami. Oczywiście można nosić szczoteczkę do pracy i myć zęby po każdym posiłku. Najważniejsze jest jednak ich dokładne wyczyszczenie przed snem.

Pamiętajmy, jest to nie tylko zabieg higieniczny, ale i profilaktyczny. Od nas zależy nasze zdrowie i nasz uśmiech. ■



Dentis Specjalistyczna Przychodnia  
Stomatologiczna dr n.med. Paweł J. Zawadzki  
Katarzyna Tekiel-Zawadzka  
ul. Bukowińska 22A lok. 4u, Warszawa  
telefon: (22) 898 34 66, 607 505 403  
gabinet@dentis.waw.pl



# Leczenie ortodontyczne dzieci i dorosłych

Jeszcze nie tak dawno uważano, że wady zgryzu można korygować wyłącznie w dzieciństwie lub we wczesnej młodości. Dziś nie ma górnej granicy wiekowej na rozpoczęcie leczenia ortodontycznego. Nowoczesne metody leczenia wad zgryzu umożliwiają pacjentom w każdym wieku powodzenie w leczeniu.



Obecnie noszenie stałego aparatu ortodontycznego nikogo już nie dziwi, niezależnie od wieku. Jeżeli jednak ze względu na specyfikę swojej pracy zawodowej nie chcemy nosić typowego aparatu, ortodonta znajdzie dla nas odpowiednie rozwiązanie, czyli aparat lingwalny montowany na zębach od strony języka. Aparaty ortodontyczne lingwalne wykonywane są na indywidualne zamówienie dla kon-

kretnego pacjenta. Dzięki precyzji dopasowania do zębów leczenie ortodontyczne jest niezwykle sprawne i krótsze. Stłoczone, krzywe zęby wyglądają nieładnie i z tego wszyscy zdajemy sobie sprawę. Mało oczywiste jest jednak, że za sprawą dobrze dobranego aparatu ortodontycznego można poprawić rysy twarzy i wyglądać znacznie młodziej. Korekcja wad zgryzu pozytywnie wpływa na nasz wygląd, oddala również niebezpieczeństwo próchnicy. Warto jednak pamiętać, że ortodoncja nie ma na celu wyłącznie względów estetycznych, chociaż są one bardzo ważne, ale przede wszystkim leczenia. Często jest przygotowaniem do leczenia protetycznego, chirurgicznego czy implantologicznego. Choroby dziąseł i przyzębia nie eliminują pacjenta z leczenia ortodontycznego, ale narzucają konieczność wdrożenia odpowiedniego planu leczenia. Często też dopiero uzyskanie w wyniku leczenia ortodon-

tycznego prawidłowego zgryzu eliminuje problemy związane z przyzęciem i odbudowuje zanikłą przez przeciążenia zgryzowe kość. Dzięki leczeniu ortodontycznemu można również rozwiązać problemy związane z wrodzonymi brakami zawiązków zębów mlecznych. Razem z lekarzem implantologiem planuje się prawidłowe ustawienie własnych zębów (kierunki ich przesunięć) w łuku zębowym, a następnie w miejsca brakujących zawiązków wprowadza się implanty i wykonuje estetyczne korony protetyczne, uzyskując idealny efekt. Podobne postępowanie można przeprowadzić również w przypadku, kiedy długotrwałe braki zębowe spowodowały tak duże przesunięcia pozostałych zębów, że uzyskanie korzystnego efektu estetycznego wyłącznie leczeniem protetycznym lub implantologicznym jest niemożliwe. Wtedy, po wcześniejszej wspólnej konsultacji i zaplanowaniu leczenia najpierw przeprowadza się

leczenie ortodontyczne, a następnie implantologiczne lub protetyczne. Leczenie ortodontyczne powinno być prowadzone przez specjalistę, który przeprowadzi pomiary i zaplanuje pracę. Wymaga również wizyt kontrolnych i wyjątkowo skrupulatnej dbałości o higienę zębów. Aparat ortodontyczny nosimy średnio 1,5-2 lata. Tyle potrzeba czasu, żeby leczenie ortodontyczne przyniosło oczekiwane rezultaty i w znaczący sposób odmieniło nasz uśmiech, dlatego należy wybrać ortodontę, któremu będziemy mogli w pełni zaufać. Ortodonta pracujący w naszym Centrum Stomatologii gwarantują wysoką jakość świadczonych usług, indywidualnie ustalają plan leczenia wady zgryzu i precyzyjnie dobierają odpowiedni aparat. **Jeżeli zależy Ci na pięknym uśmiechu, zapraszamy do naszego Całodobowego Centrum Stomatologii, które znajduje się w centrum Warszawy przy ul. Ludnej 10a.** ■



Całodobowe Centrum Stomatologii  
ul. Ludna 10a, Warszawa  
telefon: (22) 625 01 02, 625 01 05  
www.ccs1udna.pl  
rejestracja@ccs1udna.waw.pl

# Czy można wybielić zęby domowymi sposobami?

Wybielanie zębów stanowi coraz powszechniejszy zabieg. Ma on na celu rozjaśnienie naturalnej barwy szkliwa zębowego, ujednoczenie kolorytu całego uzębienia oraz eliminację przebarwień.

## Jak można wybielić zęby?

W związku z rosnącym zainteresowaniem coraz więcej gabinetów stomatologicznych takie usługi oferuje. Zęby można rozjaśniać u dentysty bądź w warunkach domowych. Środkiem do tego używanym jest nadtlenek wodoru lub tlenek karbamidu. W drogeriach dostępne są różne produkty, między innymi paski naklejane na powierzchnię zębów czy nakładki wypełniane żelem wybielającym dopasowane do zgryzu. W gabinetach stomatologicznych zęby wybiela się szybciej przy użyciu promieni laserowych, jednak trzeba się liczyć z większymi kosztami.

## Czy każdy może wybielić zęby?

Przed przystąpieniem do wybielania zębów, nieważne czy w gabinecie stomatologicznym czy przy użyciu produktów powszechnie dostępnych, koniecznie należy przedtem ocenić stan swojego uzębienia u lekarza. Dentysta powinien zdecydować, czy dane zęby nadają się do wybielania, wyleczyć ewentualne chore zęby, uzupełnić ubytki

i usunąć kamień z powierzchni szkliwa przed zezwoleniem na zabieg.

## Czy można wybielić zęby domowymi sposobami?

Poza środkami dostępnymi w drogeriach czy sklepach medycznych, niektórzy sięgają po domowe sposoby rozjaśniania zębów. Używają do tego soku z cytryny, kwasu cytrynowego lub sody oczyszczonej.

Metody te jednak ze względu na obecność kwasu niosą ze sobą duże ryzyko uszkodzenia szkliwa zębowego i wtórnego rozwoju próchnicy, co w konsekwencji bardziej szkodzi zębom niż im służy, mimo pozornie początkowo dobrych efektów.

## Jakie są zalety zabiegu wybielania zębów?

- Wybielanie pozwala na pozbycie się przebarwień nabytych przez długie lata picia kawy, herbaty czy palenia papierosów.
- Sam zabieg ma w pewnym sensie działanie psychoterapeutyczne. Jaśniejszy uśmiech

dodaje pewności siebie, podnosi samoocenę, zwiększa wiarę we własne możliwości. Bielejsze zęby poprawiają samopoczucie wszystkim bez względu na wiek. Sprawiają, że ludzie chętniej prezentują swój uśmiech.

- Według niektórych danych proces wybielania zmniejsza wrażliwość zębów, nawilżając je i wzmacniając szkliwo.

## Jakie wady niesie ze sobą wybielanie zębów?

- Ingerencja w strukturę zęba może osłabiać jego szkliwo i zwiększać nadwrażliwość zęba, zwłaszcza na zmiany temperatur powietrza, napojów i potraw. Taki skutek zaobserwowano przede wszystkim wśród młodszej grupy pacjentów.

- Efekt wybielania jest nieprzewidywalny i bardzo zmienny osobniczo. Nigdy do końca nie wiadomo, jaki końcowy rezultat u danej

osoby się osiągnie i czy wszystkie zęby wybielą się w równym stopniu. Martwe sine zęby mogą nigdy nie osiągnąć pożądanej barwy.

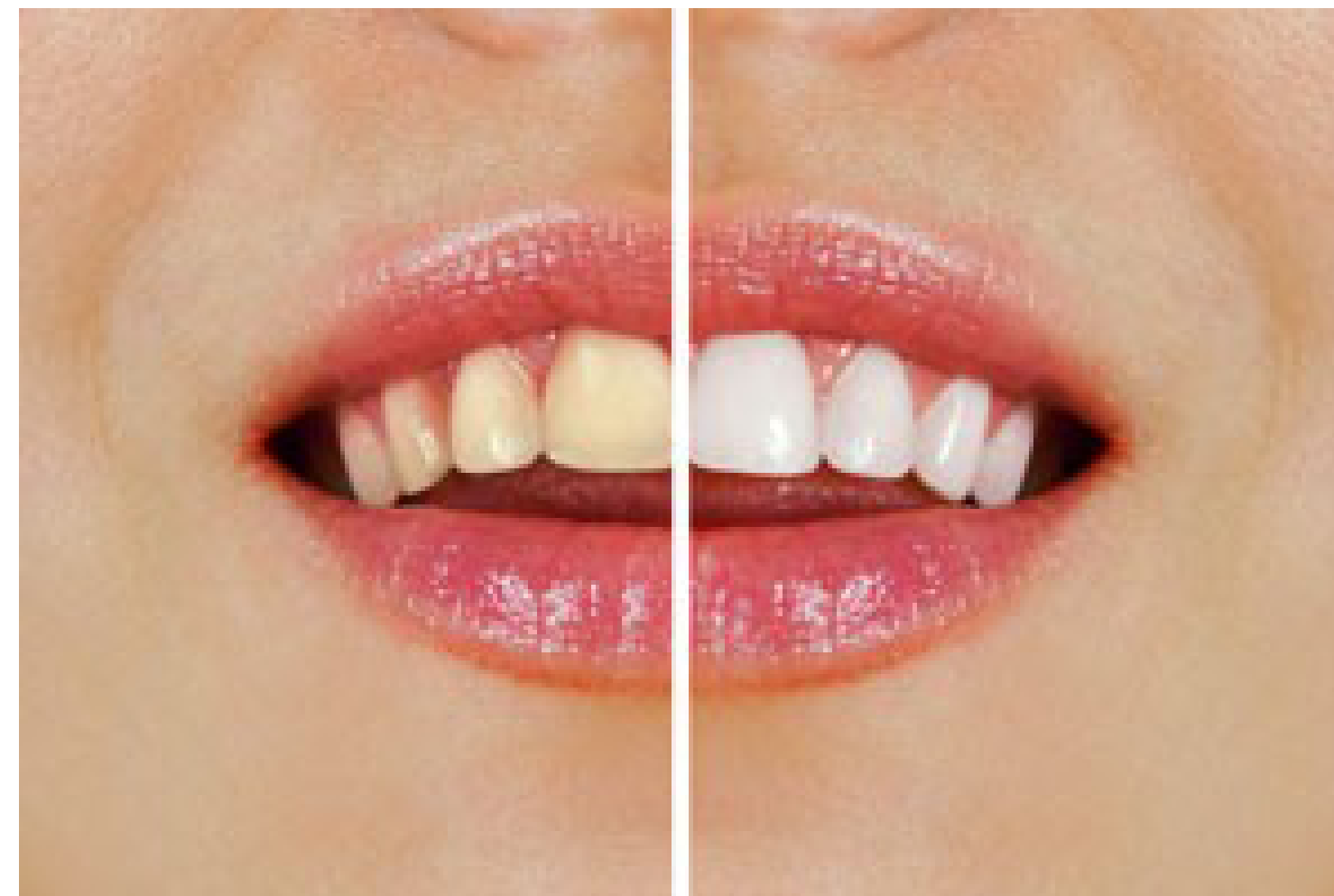
- Zabiegi profesjonalnego wybielania zębów są często kosztowne.

- Żadna metoda nie gwarantuje trwałego efektu. Rezultat utrzymuje się w zależności od indywidualnych predyspozycji, diety i stylu życia maksymalnie do roku.

- Niektórzy skarżą się na stały ból zębów po zabiegu wybielania. Dolegliwości te zwykle ustępują w ciągu kilku tygodni.

- Bezpośrednio po zabiegu wybielania zębów przez co najmniej tydzień należy stosować tak zwaną „białą dietę”, to znaczy złożyć wyłącznie z białych nie barwiących składników żywnościowych. Nie wolno pić kawy, herbaty i palić papierosów.

Autor: i-Apteka.pl ■





# Brakujący ząb

## – czy warto go uzupełnić?

MARTA ZINKOW



Usunięcie jednego zęba pozornie pozostawia tylko niewielką po nim lukę. Pozornie, ponieważ nieuzupełnienie w odpowiednim czasie brakującego zęba stopniowo prowadzi do bardzo niekorzystnych zmian.

### Zmiany w zębach sąsiednich oraz zębach przeciwstawnych

W wyniku utraty choćby jednego zęba dochodzi nie tylko do stopniowego przemieszczania się, ale przede wszystkim do przechylenia w stronę tej luki, zębów sąsiadujących z luką. W wyniku tego pojawiają się bardzo nieestetyczne szpary między zębami.

Równocześnie tak przechylone zęby są bardziej narażone na działanie niekorzystnych sił podczas jedzenia. Prowadzi to w konsekwencji do zwiększonej ich ruchomości, a w końcowym efekcie do ich utraty.

Przemieszczeniu ulegają też zęby przeciwstawne, które wysuwając się powoli z kości, pozornie stają się „dłuższe”.

Utrata natomiast zębów bocznych dodatkowo znacznie przeciąża zęby przednie, powodując

ich nadmierne starcie i bardzo niekorzystny efekt estetyczny.

### Zmiany w dziąsłach

Przemieszczone zęby odsłaniają dziąsła, które podobnie jak przechylone zęby są wtedy bardziej narażone na urazy podczas jedzenia.

Pojawiają się też trudne do oczyszczenia miejsca, w których zalegają resztki pokarmowe i stopniowo przekształcają się w kamień nazębny i doprowadzają do rozwoju zapalenia przyzębia oraz próchnicy.

### Zmiany w kościach szczęki lub żuchwy

Po usunięciu zęba rozpoczyna się nieodwracalny zanik kości w miejscu brakującego zęba. Odbija się to szczególnie niekorzystnie w przypadku utraty zębów dolnych, ponieważ dolne protezy ruchome zwykle gorzej się utrzymują na swoim miejscu.

### Zmiany w funkcji żucia i mowy

Wysunięty ząb jest też przeszkodą podczas jedzenia, która uniemożliwia prawidłowe ruchy żuchwy.

Dodatkowo im doszło do utraty większej ilości zębów, tym bardziej zmniejsza się wydolność żucia. Utrata zębów, szczególnie przednich, prowadzi też do trudności w wymowie, zwłaszcza głosek c, s. z.

### Zmiany w estetyce

Utrata pojedynczych zębów w widocznej podczas uśmiechu strefie estetycznej powoduje to, że albo przestajemy się uśmiechać, albo podczas uśmiechu pokazujemy charakterystyczne „czarne dziury” po brakujących zębach.

Utrata większej ilości zębów prowadzi oczywiście do większych zmian w wyglądzie, m.in.

opadnięcia kąćców ust, zapadnięcia policzków i warg, pogłębienia fałdów nosowo-wargowych, które w znacznym stopniu postarzają twarz.

### Zmiany w stawach skroniowo-żuchwowych

Niekorzystne przemieszczenia zębów prowadzić też mogą z czasem do charakterystycznych „trzasków” i „przeskakiwań w stawach, a także do dolegliwości bólowych samoistnych lub podczas jedzenia.

### Stąd tak istotne jest uzupełnienie brakującego choćby jednego zęba.

**Możliwości odtworzenia usuniętego zęba jest wiele. Wybór metody uzależniamy od indywidualnych oczekiwań Pacjenta co do estetyki, trwałości, wygody i czasu leczenia.**

### Serdecznie zapraszamy.

*Autorką artykułu jest: lek. dent. Marta Zinkow, specjalista stomatologii ogólnej i protetyki stomatologicznej* ■

**dentima**  
Specjalistyczne  
Centrum Stomatologii

Dentima Specjalistyczne Centrum Stomatologii  
ul. Wł. Żeleńskiego 86, Kraków  
telefon: (12) 638 36 42, 664 06 43 32  
www.dentima.pl  
dentima@dentima.pl

# Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów?

## Czy odczuwacie Państwo dyskomfort i nadwrażliwość na zimno, smak kwaśny, słodki i ostry?

Aby dokładnie zrozumieć dlaczego tak się dzieje, warto poznać anatomie zęba. Ząb zbudowany jest z korony, szyjki i korzenia. Korona jest częścią, którą widzimy uśmiechając się do siebie w lustrze. Szyjka jest to część zęba, gdzie kończy się szkliwo. W warunkach prawidłowych do tego miejsca sięga kość, w której znajduje się ząb wraz z dziąsłem i tzw. kieszonką dziąsłową. Korzeń zęba jest pokryty cementem korzeniowym. Ta część zęba zrasta się za pomocą specjalnych więzadeł z kością zębodołu. Korona zęba pokryta jest szkliwem. Jest to najtwardsza tkanka ludzkiego organizmu i nie posiada ona unerwienia. Pod szkliwem znajduje się zębina, której budowa jest dość niezwykła – są to rurki ściśle ułożone obok siebie. Znajdują się w nich mikronerwy odchodzące promieniście od komory i kanałów zębów. Nerw zęba znajduje się w komorze i kanałach i to właśnie stąd rozchodzą się mikronerwy w kierunku szkliwa i cementu korzeniowego. To właśnie te mikronerwy odpowiadają za wrażliwość zębów.

## Dlaczego dochodzi do nadwrażliwości zębów i co może być tego przyczyną?

Nerwy, które zostały odsłonięte, mają kontakt ze środowiskiem zewnętrznym. Podrażnienie ich doprowadza do nieprzyjemnych odczuć i nadwrażliwości na zimno, smak kwaśny, słodki i ostry.

### Przyczyn nadwrażliwości jest kilka:

1. Stany zapalne toczące się w obrębie dziąsła i kości.
2. Nieprawidłowe mycie zębów lub niewłaściwy dobór akcesoriów do mycia zębów, które mogą doprowadzić do zniszczenia szkliwa.
3. Przyczyna funkcjonalna związana z nieprawidłowymi kontaktami zębów prowadzącymi do wykruszenia szkliwa lub zaniku kości.
4. Problem związany ze ścieraniem zębów np. zgrzytaniem, prowadzącym do wytarcia szkliwa i odsłonięcia unerwionej zębiny.

### Jak działać w przypadku utrzymującej się nadwrażliwości?

Niewątpliwie najważniejszym czynnikiem wpływającym na usunięcie nadwrażliwości jest jej diagnostyka. Określenie przyczyny wpłynie na dobór odpowiedniego sposobu postępowania i wyeliminowanie nieprzyjemnych odczuć związanych z nadwrażliwością. Diagnostykę przeprowadzi lekarz dentysta, który zaleci lub wdroży odpowiednie postępo-



**FERREUS**  
STOMATOLOGIA RODZINNA

Ferreus Stomatologia Rodzinna  
ul. Stefana Okrzei 18, Warszawa  
telefon: (22) 357 85 98, 502 243 274  
www.ferreus.pl  
ferreus@ferreus.pl

wanie, co pozwoli pacjentowi na powrót do stanu komfortu.

### Dlaczego nadwrażliwość zębów czasem ustępuje, a po pewnym czasie powraca?

Taka sytuacja związana jest z tym, iż kanaliki z mikronerwami z czasem ulegają tzw „zabudowaniu”. Ta część „zabudowy”, która zamknie dostęp do mikronerwu pod wpływem czynników zawartych w pokarmie, może ulec zniszczeniu, a to powoduje powrót do nieprzyjemnych odczuć.

Warto również pamiętać, iż pasty do wrażliwych zębów pełnią jedynie rolę łagodzącą objawy i nie są środkiem leczniczym. ■



# Ginekomastia – to można leczyć!

Ginekomastię definiuje się jako powiększenie jednego lub obu gruczołów piersiowych u mężczyzn. Pojawić się może u panów w każdym wieku – miewa jednak różne podłoże. W wielu przypadkach ginekomastia jest powodem zaniżonej samooceny, kompleksów, kłopotów z nawiązywaniem intymnych relacji – na szczęście istnieją skuteczne metody jej leczenia. Oczywiście dysponujemy nimi w naszej klinice Wilmed!

Statystyki dotyczące ginekomastii są niejednoznaczne, gdyż na pewnych etapach życia mężczyzny ginekomastia jest stanem fizjologicznym oraz samoistnie ustępującym. Powiększenie gruczołu piersiowego dość często występuje u dzieci płci męskiej od razu po urodzeniu. Czasowa ginekomastia pojawia się nawet u 65% chłopców w okresie dojrzewania i ustępuje po ustabilizowaniu się sytuacji hormonalnej. Wzrost występowania notuje się znów u mężczyzn powyżej 65. roku życia – szacuje się, że wówczas ginekomastia może dotyczyć nawet 30% panów. Jak więc widać, jest to problem występujący dość powszechnie.

## Ginekomastia – przyczyny

U dorosłych mężczyzn bezpośrednią anatomo-

miczną przyczyną ginekomastii jest rozrost tkanek wokół sutka, który z kolei bywa spowodowany dość skomplikowanymi zaburzeniami hormonalnymi. Mówiąc wprost – do ginekomastii dochodzi wtedy, gdy w organizmie nad męskim hormonem, czyli testosteronem, zaczynają dominować hormony żeńskie, czyli estrogeny. Do takiego stanu mogą przyczyniać się:

- czynniki genetyczne,
- wiek,
- zwiększona produkcja białek wiążących hormony płciowe,
- nadczynność tarczycy,
- marskość wątroby,
- długotrwały silny stres,
- przewlekła niewydolność nerek,
- przyjmowanie niektórych leków.

Uważa się, że ginekomastia jest stan, w którym grubość gruczołu piersiowego mężczyzny przekracza 2 centymetry. Uwaga! Ginekomastii nie należy mylić z lipomastią, czyli nagromadzeniem tkanki tłuszczowej wokół piersi mężczyzny, spowodowanym np. otyłością, złą dietą czy zbyt małą ilością aktywności fizycznej.

## Ginekomastii można się pozbyć!

Ginekomastia u noworodków czy chłopców w okresie dojrzewania nie wymaga leczenia. W przypadku lipomastii dobre rezultaty przynieść może redukcja masy ciała i systematyczny ruch, z ewentualnym wsparciem w postaci zabiegów medycyny estetycznej. Ginekomastia jest już jednak stanem wymagającym specjalistycznego leczenia, w które zaangażować się musi m.in. endokrynolog. Pacjenta czekają bowiem m.in. badania hormonalne oraz przyjmowanie leków regulujących stężenie męskich i żeńskich hormonów we krwi. Jeśli ginekomastia jest efektem

innych chorób, np. nerek, konieczne bywa wdrożenie właściwej terapii (w tym wypadku – urologicznej).

Jeżeli leczenie zachowawcze nie przynosi rezultatów lub przyczyn ginekomastii nie udaje się ustalić, zalecane jest leczenie chirurgiczne, polegające na usunięciu nadmiaru gruczołu. W naszej klinice Wilmed zabiegi takie wykonują doświadczeni specjaliści z wykorzystaniem najnowocześniejszych metod – w wielu przypadkach już po kilku godzinach pacjent może wrócić do domu.

W klinice Wilmed zapewniamy wszystkim panom borykającym się ze wstydlivym problemem ginekomastii indywidualne, pełne troski podejście oraz – co oczywiste – pełną dyskrecję. Zapraszamy do kontaktu – nasi specjaliści pomogą pozbyć się kompleksów i znów cieszyć się pełnią życia:

<https://wilmed.pl/kontakt/> ■



WILMED – Specjalistyczna Przychodnia Lekarska  
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a, Warszawa  
telefon: (22) 651 98 61, 692 407 540  
[www.wilmed.pl](http://www.wilmed.pl)  
[przychodnia@wilmed.pl](mailto:przychodnia@wilmed.pl)

# Polipektomia

## – usuwanie polipów nosa metodą klasyczną



### Co to są polipy nosa?

Polipy nosa to niezłośliwy nadmiar błony śluzowej nosa spowodowany zazwyczaj stanem zapalnym lub alergią. Mogą kojarzyć się z owocami winogrona, ponieważ przypominają je z wyglądu. Kończą się cienką szypułką. Wnętrze polipa zawiera płyn oraz małe naczynia krwionośne.

### Jakie są objawy polipów nosa?

Najczęstsze objawy występowania polipów nosa to:

- zmniejszona drożność, a w niektórych przypadkach pełna blokada nosa,
- utrata lub pogorszenie zmysłu węchu,
- osłabienie zmysłu smaku,
- przewlekłe bóle głowy w okolicy nosa,
- wysięk wydzieliny z jamy nosa, wrażenie spływania jej po tylnej ścianie gardła,
- częste kichanie, swędzenie nosa.

W momencie, kiedy polipy kompletnie wypełnią jamę nosa i będą występowały w nim dość długo, może to doprowadzić do ucisku, skrzywienia lub zniszczenia struktur nosa. Poza tym wymuszają oddychanie poprzez otwarte usta. Oprócz tego mogą wpływać na występowanie chrapania oraz doprowadzić do powstawania zespołu bezdechów sennych.

### Jaki jest cel zabiegu usunięcia polipów?

Głównym celem tego zabiegu jest przywrócenie prawidłowej drożności nosa oraz wentylacji zatok, a to wszystko przy jak największym zaoszczędzeniu błony śluzowej nosa.

### Jak wygląda zabieg polipektomii metodą klasyczną?

Polipy są usuwane za pomocą specjalistycznych pętli oraz kleszczyków przez jamę nosa. Lekarz wkłada do nosa pętlę, którą następnie usuwa polip. Całkowity czas zabiegu wynosi zwykle około 30-60 minut. Usuwaniu polipów może towarzyszyć niewielkie krwawienie. Natomiast aby zapobiec ewentualnym krwawieniom już po zabiegu, bywa, że konieczne jest założenie tzw. tamponady nosa. Najczęstszym rodzajem znieczulenia stosowanym w zabiegu polipektomii jest znieczulenie ogólne, czyli narkoza, zdarza się jednak, że ogólny stan zdrowia pacjenta jest przeciwwskazaniem do wykonania zabiegu pod narkozą,

w takim wypadku możliwe jest wykonanie polipektomii w znieczuleniu miejscowym.

### W jaki sposób przygotować się do zabiegu usunięcia polipów?

Najważniejsze jest to, aby pacjent był całkowicie zdrowy przed zabiegiem. Niezbędne jest również wykonanie badań oraz konsultacji ze specjalistami. Bardzo istotne jest to, że jeśli przyszły pacjent choruje np. na cukrzycę, chorobę wieńcową serca, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, alergię itp. lub przyjmuje leki, które zmniejszają krzepliwość krwi, obowiązkowo musi poinformować o tym lekarza, który będzie przeprowadzał zabieg w celu odpowiedniego przygotowania do operacji. Przyszły pacjent nie może mieć próchnicy zębów, musi zadbać o ich wyleczenie odpowiednio wcześniej. Najpóźniej 6 godzin wcześniej, pacjent powinien zjeść ostatni posiłek przed zabiegiem.

### Jakie badania warto wykonać przed zabiegiem polipektomii?

Lekarz prowadzący z pewnością doradzi, jakie badania trzeba wykonać. Najczęściej przed zabiegiem polipektomii zaleca się wykonanie podstawowych badań krwi: morfologii z trombocytami, układ krzepnięcia (czyli oznaczenie czasu PT oraz APTT). Jeżeli pacjent cierpi na przewlekłe choroby, mogą być także wymagane konsultacje specjalistów takich, jak: kardiolog, endokrynolog, neurolog itp.

### Jakie są zalecenia po zabiegu usunięcia polipów?

Przed zabiegiem pacjent powinien zorganizować sobie transport powrotny do domu, ponieważ nie powinien prowadzić samochodu ani wracać komunikacją miejską. Po zabie-

gu przyjmuje się jeszcze przez kilka dni leki przeciwkrwotoczne oraz przeciwbólowe. Zalecane jest również powstrzymanie się od aktywności fizycznej przez co najmniej kilka dni. Opatrunki usuwane są z nosa już po 24 godzinach. Pacjent szczególnie powinien zwrócić uwagę po zabiegu na: krwawienia z nosa i jamy ustnej, wymioty lub podwyższona temperatura ciała.

3-4 godziny od zabiegu można napić się chłodnej, niegazowanej wody oraz zjeść nie-duży, lekki posiłek. Zabronione jest spożywanie alkoholu i gorących napojów przez co najmniej 2 doby po zabiegu, ponieważ mogą wywołać krwotok.

Jama nosa po zabiegu usunięcia polipów może być niedrożna do 2-3 dni - jest to zwyczajny, prawidłowy przebieg gojenia. Ponadto przez kilka dni bezpośrednio po polipektomii mogą wystąpić wycieki śluzowo-krwistej wydzieliny z nosa. Absolutnie należy unikać kontaktu z osobami chorymi na infekcję górnych dróg oddechowych, jak również przebywania w zadymionych, zakurzonych czy zbyt gorących i suchych pomieszczeniach. Poprawa w oddychaniu i drożności nosa pojawia się po około 7-10 dniach od zabiegu, tymczasem uzyskanie prawidłowej drożności nosa po 2-3 tygodniach po polipektomii. ■



OLIMEDICA Centrum Medyczne  
 CHR Kupiec I piętro ul. Krzywoustego 9-10,  
 Szczecin  
 telefon: 793 138 757, (91) 835 43 79  
 www.olimedica.pl  
 www.laryngologszczecin.com  
 info@olimedica.pl