

chrup

# Peroxid v zuboch



Najkrajší hollywoodsky úsmev  
má Jessica Alba.

Druhý najkrajší hollywoodsky úsmev  
má Scarlett Johansonová.



◀ Tretie miesto patrí Jennifer Garnerovej

## SÚ BLEACHOREKTIČKY?

Bielenie zubov je dobrý biznis. Američania radi napodobňujú svoje celebrity a ich naoko dokonalý snehobiely úsmev. Posadnutosť mať zuby ako perly, ktorú v nich ešte podporuje masívna reklama, u nich zachádza do extrému. Má aj pomenovanie – bleachorexia, bezbrehá závislosť od bielenia za každú cenu. Aj za cenu zdravia. Vôbec im nevadí, že ustavičné bielenie zubov – bez prestávok a príliš silnými prostriedkami – ničí sklovinu aj ústnu sliznicu. Aj u nás si zuby dáva bieliť čoraz viac ľudí. Proti gustu žiaden dišputát, bieloskvúci chrup je naozaj príťažlivejší a lepšie sa predáva ako žltý. Ale – zachovajte si rozumnú mieru a riaďte sa odporúčaniami zubného lekára.

Hollywoodsky úsmev vás môže stať zdravie.

Niektoré bieliace prípravky obsahujú viac peroxidu vodíka, ako je bezpečné.

**Ch**ystáte sa vybieliť si zuby? Ak máte doma pastu, pásiky či perá, pozrite sa, koľko obsahujú peroxidu vodíka. Hlavný hygienik SR Gabriel Šimko v novembri zakázal predaj kozmetických výrobkov určených na bielenie zubov, v ktorých je koncentrácia peroxidu vodíka vyššia ako 0,1 percenta. Úrad verejného zdravotníctva zákaz zdôvodňuje tým, že cez internet sa dalo kúpiť veľa výrobkov na bielenie zubov, ktoré obsahujú peroxid vodíka alebo látky a zmesi, z ktorých sa peroxid vodíka uvoľňuje, v niekoľkokrát vyššej koncentrácii, než povolia normy. Predstavujú pre spotrebiteľov vážne riziko poškodenia zdravia. Keďže nie je známe, ktoré firmy ich cez internet predávali, nariadenie sa vzťahuje na všetky podobné produkty.

## NEROBTĚ TO DOMA



**Bielenie zubov vám môže zničiť sklovinu. Bezpečne a účinne vám ich vybielia jedine v zubnej ambulancii, radí stomatológ MUDr. Aurel Ducko.**

### Je zákaz hlavného hygienika opodstatnený?

Áno. Bol vydaný na ochranu spotrebiteľa – pacienta. Želanie mať krásny biely úsmev je prirodzené. Na internete ste však mohli okrem kvalitných bieliacich prípravkov kúpiť veľa podradných, ktoré sľubujú zázraky. Ale je tu veľké ALE: žiaden z používateľov či dodávateľov nevie zhodnotiť bezpečnosť ponúkaného bieliaceho prostriedku ani stav svojho chrupu. Ide o to, aby domáce bieliace prostriedky nepredávali osoby nespôsobilé zhodnotiť ich kvalitu a aby sme zabránili škodám, ktoré by mohli vzniknúť na zuboch ich nesprávnym a príliš častým používaním. Jedine zubný lekár správne zhodnotí stav zubnej skloviny, zubných výplní, závesného

aparátu či hygieny pacienta a odporučí mu druh bielenia, ktorý je pre neho najúčinnnejší a zároveň najbezpečnejší.

### V čom spočíva najväčšie riziko internetového predaja?

Užívateľia „internetového“ bielenia si neuvedomujú, že ak majú pokazený a neošetrovaný chrup, vyššia koncentrácia bieliacej látky môže mať za následok až odumretie zuba. Nehovoriac o tom, že mnohí z nich sa po takom bielení nedokážu pre zvýšenú citlivosť zubov niekoľko dní ani nadýchnuť. Nekontrolované a časté bielenie okrem toho môže u ľudí, ktorí nechodia na ošetrovanie k lekárovi, spôsobiť zvýšenú kazivosť. Neuvedomujú si, že sprievodným javom bielenia je aj čiastočné odvápnenie skloviny. Preto aj nižšie koncentrácie domáceho bielenia by ste mali konzultovať v zubnej ambulancii, samozrejme, po predchádzajúcej krátkej kontrole stavu zubaradia.

### A čo bieliace pasty z drogerie či lekárne?

**Je pravda, že väčšina z nich nemá nijaké účinky, a tie, čo sú účinné, zase likvidujú sklovinu?**

Zubné pasty s bieliacim účinkom môžu odstrániť škvrny, ale termín bielenie je zavádzajúci, pretože čistia len povrch zuba. Bieliaci prostriedok v zubných pastách nie je veľmi účinný, pretože si ho z úst vypláchnete ešte skôr, než stihne niečo vybieliť. Ak je zubná pasta zase príliš drsná, môže opotrebovať vonkajšiu vrstvu skloviny zuba a odhaliť žltkastý dentín. To znamená, že vaše zuby nebudú vybielené, ale tmavšie. Mnohé bieliace pasty sú vysokoabrazívne, a teda aj potenciálne škodlivé pre sklovinu. Vytlačte si kúsok takej pasty medzi prsty. Ak budete cítiť niečo ako piesok, radšej ju odložte. Ich výrobcovia používajú ostré mikrogranuly, ktoré majú za úlohu zuby očistiť od nánosov povlakov a sfarbenín, popritom však doškriabu sklovinu. V škrabancoch sa neskôr oveľa ľahšie usádzajú farbivá obsiahnuté v nápojoch a potravínach. Nehovoriac o nezvratnom poškodení skloviny, keď zuby môžu byť výraznejšie náchylné na vonkajšie termické podnety. Existujú však aj zubné pasty, ktoré obsahujú bezpečné bieliace zložky a používajú sa len jeden až dva razy do týždňa na udržanie získanej bielej farby zubov po ambulantnom bielení. Sú podstatne drahšie ako bežné zubné pasty so sľubovaným „bieliacim“ účinkom.

**Vráťme sa k spomínanému peroxidu vodíka. Zubní lekári ho predsa používajú aj vo vyššej koncentrácii, ako je 0,1 percenta.**

Áno, pri zubnom ošetrovaní môže byť jeho koncentrácia vyššia. V ambulancii bežne používa peroxid vodíka v koncentrácii tri percentá hlavne na výplachy zapálených ďasien. Uvoľňuje sa z neho kyslík, ktorý pôsobí na baktérie množiace sa bez jeho prítomnosti a okamžite ich usmrcuje. Vo vyšších koncentráciách však pôsobí dráždivo až leptavo. Je pravda, že niektoré ambulantné bielenia obsahujú až 39-percentný peroxid vodíka. No v tomto prípade obsahujú prímеси, ktoré výrazne znižujú jeho škodlivé účinky. Ide napríklad o fotoprímеси, ktoré po dopade špeciálneho modrého plazmového či LED svetla peroxid okamžite rozložia a uvoľnený kyslík následne účinne bieli zuby. V každom prípade platí, že aj lekár musí bieliť zuby s mierou. Ak je bielenie príliš intenzívne, zuby budú citlivé, krehké a veľmi bolestivé. Namiesto krásnej bielej sa objaví priesvitnosť a zuby hrajú až do modra. ■

Adriana FÁBRYOVÁ

## AKO PREBIEHA PROFI BIELENIE?

- Najprv absolvujete profesionálnu ústnu hygienu. Zbavíte sa povlakov a zubného kameňa, ale aj vonkajšieho sfarbenia napríklad od kávy.
- Zubný lekár vám dá vyhotoviť nosiče na mieru a odporučí gél na domáce bielenie s vyššou koncentráciou.
- Alebo vám chrup vybieli gélom ambulantne. Účinok znásobí LED svetlo alebo plazmová lampa, ktorá sa v zahraničí považuje za najbezpečnejší bieliaci postup súčasnosti. Pod dohľadom lekára je toto ošetrovanie bezpečné aj pre sliznicu ústnej dutiny.
- Po ambulantnom ošetrovaní zbadáte rozdiel hneď. Farba zubov sa ustáli v priebehu jedného až dvoch dní. Či taká aj zostane, závisí vo veľkej miere od vás. Ak fajčíte a pijete veľa kávy, dajte si zuby dobieliť raz až dvakrát ročne.

