

Poradnik

JAK WYBIELAĆ ZĘBY W DOMU?

SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE



DENTILOVE

x

LUXWHITE



 DENTILOVE

LUXWHITE

SPIS TREŚCI:

3

Przebarwienia na zębach - od czego się biorą?

7

Dlaczego zęby żółkną?

9

Kamień nazębny a wybielanie zębów?

11

Czy każdy może wybielać zęby?

14

Na czym polega wybielanie zębów? Wyjaśniamy

17

Jakie są metody wybielania zębów dostępne na rynku?

22

6 najczęstszych błędów podczas wybielania zębów w domu

25

Jak długo widać efekty wybielania zębów?

26

Jak często można wybielać zęby?

29

Biała dieta po wybielaniu zębów - co jeść?



PRZEBARWIENIA NA ZĘBACH OD CZEGO SIĘ BIORĄ? JAK JE USUNĄĆ?

W przeszłości cieszyłeś się błyszczącymi, śnieżnobiałymi zębami, jednak z czasem utraciły one swój jasny kolor? Przebarwienia potrafią skutecznie zaburzyć estetykę uśmiechu i obniżyć poczucie pewności siebie – na szczęście istnieje wiele skutecznych sposobów na to, aby znów cieszyć się hollywoodzkim uśmiechem. Dlatego też koniecznie czytaj dalej i dowiedz się, skąd biorą się przebarwienia na zębach oraz jak się ich pozbyć, aby wybrać metodę najlepszą dla siebie!

OD CZEGO BIORĄ SIĘ PRZEBARWIENIA? 3 POWODY

Dieta bogata w barwiące pokarmy i napoje

Przebarwienia na zębach po **kawie, herbacie i winie** to bardzo powszechny problem, który skutkuje ściemnieniem barwy zębów lub pojawieniem się brązowych plam na szkliwie. Tyczy się to większości osób, które lubią zacząć swój dzień od filiżanki mocnej kawy czy aromatycznej czarnej herbaty. Ryzyko pojawienia się przebarwień na zębach nie jest jednak ograniczone jedynie do tych napojów.

Ten sam efekt może zauważyć również każdy, kto regularnie pije **czerwone wino** czy napoje typu **cola**, a także często spożywa pokarmy o silnym działaniu barwiącym – takie jak **czerwone buraki, jagody, czy kurkuma**.

Należy zaznaczyć, że jednorazowe wypicie kawy czy zjedzenie barszczu czerwonego w żaden sposób nie wpłynie na kolor zębów. Proces ten trwa wiele miesięcy i ma miejsce jedynie w przypadku częstego, regularnego spożywania barwiących napojów i dań.

Czy wiesz, że...

Przebarwienia zaczynają się, kiedy barwniki, które nadają głęboką i wyrazistą barwę określonym pokarmom, zaczynają regularnie wchodzić w bezpośredni kontakt z zębami. Z biegiem czasu odkładają się one na szkliwie, a po części nawet przenikają w głąb niego, tworząc ciemne plamy kontrastujące z naturalnym kolorem zęba.

Przebarwienia na zębach po kawie, herbacie czy coli można zauważyć więc dopiero po dłuższym czasie obecności tych napojów w codziennej diecie.



Palenie papierosów

Niemal każdy palacz prędzej czy później zacznie zmagać się z nieestetycznymi, żółtymi lub brązowymi plamami na zębach – niezależnie od tego, z jak dużą starannością dbają o utrzymanie odpowiedniej higieny jamy ustnej. Dlaczego tak się dzieje? Tytoń zawiera nikotynę – to substancja, która odpowiada za jego silnie uzależniające właściwości. Z każdym wypalonym papierosem, jej śladowe ilości odkładają się w jamie ustnej, a w tym na zębach.

Choć nikotyna sama w sobie jest bezbarwna, to poprzez proces utleniania zaczyna nabierać żółtawego zabarwienia. Ściśle przylega ona do szkliwa i nawarstwia się na nim wraz z żółto-brązowymi substancjami smolistymi, które są efektem ubocznym procesu spalania tytoniu – a tym samym tworzy uporczywe, ciemne przebarwienia na zębach.

Niedokładna higiena jamy ustnej

Przebarwienia na zębach u dorosłego to problem, który może wiązać się również z niedostateczną higieną jamy ustnej. Zęby powinny być każdego dnia odpowiednio oczyszczane z płytki nazębnej przy pomocy szczoteczki, pasty do zębów, nici dentystycznej i płynu do płukania jamy ustnej. Jeżeli proces ten jest przez dłuższy czas zaniedbywany, to płytka bakteryjna zaczyna twardnieć i przeobrażać się w kamień nazębny. Pomarańczowe i żółte przebarwienia na zębach mogą więc świadczyć o tym, że odłożył się na nich kamień – zwłaszcza jeśli ciemne plamy zauważalne są przede wszystkim przy linii dziąseł. To problem nie tylko estetyczny, ale i zdrowotny, dlatego trzeba rozwiązać go jak najszybciej.



Jak pozbyć się przebarwień?

Sposób, dzięki któremu będziesz w stanie pozbyć się przebarwień na zębach, zależy od przyczyny. Jeżeli winowajcą jest nieodpowiednia higiena jamy ustnej i związane z nią odłożenie kamienia nazębnego, to koniecznie udaj się na higienizację w gabinecie stomatologicznym.

Jeśli natomiast są to przebarwienia, które można usunąć bez ingerencji higienistki stomatologicznej - możesz używać szczoteczki sonicznej z trybem wybielania. Ponadto warto skorzystać z bezpiecznych produktów do wybielania zębów takich jak np. paski wybielające lub zestawy do wybielania nakładkowego.



Pamiętaj o...

czyszczeniu również przestrzeni międzyzębowych

To również tam może osadzać się płytka nazębna, które potem przeobraża się w kamień nazębny powodujący nie tylko problemy natury estetycznej, ale też zdrowotnej.





DLACZEGO ZĘBY ŻÓŁKNA?

Zęby wydają się białe głównie dzięki warstwie szkliwa, która pokrywa ich powierzchnię. Szkliwo jest najtwardszą tkanką w ludzkim organizmie, a jego zadaniem jest ochrona zębów przed uszkodzeniami mechanicznymi i chemicznymi. Jednak z upływem czasu szkliwo stopniowo się ściera i staje cieńsze. To sprawia, że bardziej widoczna staje się warstwa znajdująca się pod szkliwem - zębina, która ma naturalnie żółtawy kolor. Na kondycję i tempo ścierania się szkliwa mają wpływ różne czynniki, które można kontrolować.

Naturalne przyczyny żółknięcia zębów:

Proces starzenia:

Z biegiem lat, zewnętrzna warstwa zębów (szkliwo), staje się cieńsza. To sprawia, że bardziej widoczna staje się zębina - wewnętrzna warstwa zęba, która ma naturalnie żółtawy odcień. To całkowicie naturalny proces, którego nie da się całkowicie uniknąć.

Genetyka

Zęby żółte genetycznie to przypadek, w którym kolor zębów jest dziedziczny. Geny wpływają na wiele aspektów związanych z uzębieniem, w tym na grubość szkliwa, jego przezroczystość oraz naturalny odcień zębiny. Niektóre osoby mogą mieć genetycznie cieńsze szkliwo lub bardziej żółtą zębiny.

Zmiany mineralizacji zębów

Zęby składają się głównie z minerałów, takich jak wapń i fosfor, które odpowiadają za ich twardość i kolor. Z czasem dochodzi do utraty części tych minerałów, a to może wpływać na wygląd szkliwa. Proces ten nazywany jest demineralizacją i często prowadzi do pogorszenia stanu zębów, w tym ich ciemnienia.

Przyczyny żółknięcia zębów związane ze stylem życia:

Palenie tytoniu

Nikotyna i smoła obecne w papierosach osadzają się na szkliwie, powodując uciążliwe, żółte przebarwienia.

Dieta

Zarówno kawa, herbata czy wino, jak i buraki, curry czy jagody - mogą zabarwiać szkliwo.

Złe nawyki higieniczne

Brak regularnego lub niedostatecznego szczotkowania zębów, może prowadzić do nagromadzenia się płytki nazębnej. Ta z kolei z czasem przekształca się w kamień nazębny, który ma ciemny kolor i powoduje żółknięcie zębów.

Choroby i leki

Niektóre choroby mogą wpływać na kondycję zębów, powodując ich żółknięcie. Na przykład pacjenci poddawani chemioterapii lub radioterapii, doświadczają zmiany koloru zębów. Dodatkowo, niektóre antybiotyki z grupy tetracyklin, stosowane w młodym wieku, mogą spowodować trwałe przebarwienia zębów.

KAMIEŃ NAZĘBNY A WYBIELANIE ZĘBÓW - CO ROBIĆ?

Na zębach nieprzerwanie tworzy się płytka nazębna, czyli przezroczysty, lepki osad składający się ze śliny, bakterii i resztek pożywienia. Codziennie sięgamy po szczoteczkę i pastę do zębów właśnie po to, aby usunąć płytkę nazębną – jest ona bowiem główną przyczyną próchnicy i innych problemów stomatologicznych.

Kiedy jednak płytka nazębna nie zostanie usunięta z jamy ustnej wystarczająco szybko, lub niedokładnie, zaczyna ona ulegać procesowi mineralizacji.

W naszej ślinie znajdują się sole mineralne, takie jak związki wapnia i fosforu. Z upływem czasu, odkładają się one na płycie nazębnej i sprawiają, że przeobraża się w kamień nazębny. Taki osad jest twardy, o ciemnym zabarwieniu i ściśle przylega do powierzchni zęba. Gdy już pojawi się na zębach, nie ma możliwości jego samodzielnego usunięcia – trzeba udać na zabieg skalingu do gabinetu stomatologa.



Kamień nazębny – jak wpływa na wybielanie zębów?

Istnieje kilka głównych problemów, z którymi wiąże się obecność kamienia nazębnego w jamie ustnej:

- Po pierwsze, drażni on dziąsła, prowadząc do przewlekłych stanów zapalnych.
- Po drugie, uniemożliwia szklivu dostęp do substancji aktywnych znajdujących się w pastach do zębów czy płynach do płukania.
- Po trzecie – uniemożliwia dostęp do szkliva składnikom znajdujących się w produktach do wybielania zębów.

Z tych względów, nie warto decydować się na wybielanie zębów, jeżeli przed tym przez długi czas nie wykonywałeś zabiegu usunięcia kamienia nazębnego w gabinecie dentysty. Osad sprawi bowiem, że kuracja będzie skutkować nierównomiernym kolorytem i generalnie nieefektywnym wybieleniem. Dlatego, aby uzyskać biały uśmiech, o którym zawsze marzyłeś – najpierw udaj się na higienizację do dentysty!



CZY KAŻDY MOŻE WYBIELAĆ ZĘBY?

W toku życia na naszych zębach odkłada się osad z napojów, ewentualnych używek oraz pokarmów, które spożywamy. Uśmiech staje się wówczas ciemniejszy, o żółtym zabarwieniu. Wybielanie zębów w domu jest bezpiecznym, tanim i skutecznym sposobem na przywrócenie zębom ich pierwotnej bieli. Zazwyczaj większość z nas nie ma przeciwwskazań do wybielania zębów, jednak upewnij się, że w Twoim przypadku też tak jest.



Przeciwwskazania do wybielania zębów:

Choroby przyzębia

Zapalenia dziąseł, różnego rodzaju ropnie oraz paradontoza to choroby, w trakcie których nie należy brać się za wybielanie zębów. O ile preparat wybielający obecny na przykład w produktach LuxWhite jest w pełni bezpieczny dla zdrowego przyzębia, to może on przyczynić się do dalszego podrażnienia nadwrażliwych dziąseł z urazami. Zdrowie jamy ustnej jest ważniejsze od estetyki uśmiechu, dlatego koniecznie rozwiąż wszelkie problemy z przyzęciem, zanim zaczniesz myśleć nad wykonaniem zabiegu wybielającego w domu.

Niewyleczona próchnica

Obecność aktywnych ubytków próchnicowych w Twoim uzębieniu automatycznie dyskwalifikuje Cię do wybielania zębów. Stosowanie preparatów wybielających na uszkodzone przez bakterie szkliwo może bowiem źle się skończyć – m.in. bolesnymi skutkami ubocznymi i pogorszeniem choroby. Jeżeli na Twoich zębach widnieją czarne ubytki, koniecznie udaj się do dentysty w celu wyleczenia próchnicy.



Ciąża i karmienie piersią

Lekarze odradzają podejmowania jakichkolwiek zabiegów wybielających zęby w czasie ciąży oraz karmienia piersią. To środek ostrożności, który pozwala zmniejszyć ryzyko przeniknięcia jakichkolwiek szkodliwych substancji do rozwijającego się płodu lub mleka matki. Dodatkowo, okresy ciąży oraz połogu są często związane z osłabieniem zębów – w przypadku podjęcia jakiegokolwiek zabiegu wybielania wzrasta więc ryzyko wystąpienia nieprzyjemnych skutków ubocznych. Jeżeli marzysz o białym uśmiechu, jednak jesteś przyszłą mamą lub karmisz piersią – nie przejmuj się! Wystarczy poczekać z wybielaniem do zakończenia okresu karmienia.



Korony, licówki, bonding

Obecnie zakładanie koron, licówek oraz bondingu kompozytowego to jedno z najpopularniejszych metod leczenia protetycznego. Zdarza się jednak, że po jakimś czasie pacjent nie jest już usatysfakcjonowany z koloru uzębienia. Tutaj niestety wybielanie nie pomoże, ponieważ materiały używane do leczenia protetycznego są odporne na działanie preparatu wybielającego. W tym przypadku należy skontaktować się ze swoim lekarzem stomatologiem, który przedstawi Ci możliwe opcje.

Wiek poniżej 16-18 lat

Wybielanie zębów to również zabieg nie dla każdej grupy wiekowej. Całkowicie wyklucza się zęby mleczne, zaś zęby stałe u młodych osób wciąż się rozwijają i stają się dobrze zmineralizowane dopiero po pewnym czasie. Proces ten może trwać nawet do wczesnej dorosłości. Zabiegi u stomatologa zaleca się zatem osobom powyżej 16. roku życia. Dlatego na wybielanie zębów u nastolatków w wieku 14 czy 15 lat trzeba będzie jeszcze trochę poczekać. U młodszych dzieci jako opiekun lepiej skupić się na uczeniu dziecka prawidłowej higieny jamy ustnej, ponieważ żółte zęby w tak młodym wieku najczęściej są skutkiem zaniedbania codziennego szczotkowania.

Aparat na zęby

Jesteś w trakcie leczenia ortodontycznego? W takim razie poczekaj z wybieleniem zębów w domu do zdjęcia aparatu. W innym przypadku nie będziesz w stanie wybielić szkliwa znajdującego się pod zamkami aparatu, a po jego zdjęciu pozostaniesz z nieestetycznymi, ciemnymi plamami na zębach.

Uszkodzone szkliwo

W produktach LuxWhite szkodliwy nadtlenek wodoru został zastąpiony skutecznym i delikatnym kwasem PAP. Dzięki temu, wybielanie zębów w domu przy ich użyciu gwarantuje brak jakichkolwiek nieprzyjemnych skutków ubocznych, takich jak bolesna nadwrażliwość. Warunkiem jest jednak użycie produktu na zdrowe zęby, których integralność szkliwa nie została naruszona.

Zmagasz się z abrazją zębów, lub Twoje szkliwo jest starte np. ze względu na wieloletni bruksizm? W takim razie wybielanie zębów może nie być dla Ciebie, ponieważ zębina jest o wiele bardziej narażona na wszelkie bodźce bólowe. Wówczas wybielanie może skończyć się ciężką nadwrażliwością, a nawet uszkodzeniem głębszych struktur zęba.





NA CZYM POLEGA WYBIELANIE ZĘBÓW?

Wybielanie zębów to proces, który wciąż nie jest zbyt dobrze rozumiany przez większość osób. Jeżeli chcesz jednak cieszyć się białym i błyszczącym uśmiechem, warto dowiedzieć się, na czym polega wybielanie zębów. Dzięki temu będziesz rozumieć potencjał i ograniczenia wybranych metod wybielania zębów zarówno w gabinecie stomatologicznym, jak i w domu.

Niezależnie od tego, czy zastanawiasz się, jak wygląda wybielanie zębów w gabinecie, czy na czym polega wybielanie zębów w domu – wszystkie te metody działają na podobnej zasadzie. Jest to proces, który zachodzi na powierzchni zęba, ponieważ preparaty wybielające są nakładane na szkliwo.

Gdy preparat ma kontakt z zębami, wchodzi w reakcję chemiczną z pigmentami pochodzącymi od kawy, herbaty, papierosów i wszelkich czynników barwiących, z którymi Twoje zęby miały styczność przez lata Twojego życia.

Składnik aktywny, na którym bazuje dany produkt, utlenia te cząsteczki i umożliwia ich usunięcie, tym samym przywracając zębom biały kolor. Wybielanie zębów w gabinecie to jednak bardzo kosztowna opcja, a najpopularniejsze produkty do domowego wybielania zawierają szkodliwy nadtlenek wodoru, który skutkuje uszkodzeniem zębów oraz uporczywą nadwrażliwością. Istnieje jednak alternatywa dla tych opcji! Dla szukających bezpiecznego i skutecznego wybielania w domu, powstał **LuxWhite** z **innowacyjną formułą PAP**. Składnik ten jest w pełni bezpieczny dla szkliwa zębów.



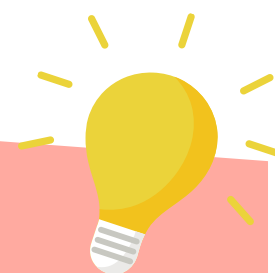
LuxWhite to seria czterech produktów do wybielania zębów w domu:

- **Paski do wybielania zębów** - kuracja 10-dniowa, która rozjaśnia zęby nawet o 4 tony!
- **Zestaw wybielający zęby z nakładką** dopasowującą się do zgryzu - 10-dniowa kuracja rozjaśniająca zęby nawet do 8 tonów.
- **Pisak wybielający zęby Touch-up PEN** - powstał z myślą o natychmiastowym efekcie wybielenia zębów. Wystarcza na 30 aplikacji.
- **Uzupełnienie LuxWhite Teeth Whitening Gel Refill 10 ml + Protect&Repair Gel 10 ml** - dla osób, które chcą powtórzyć wybielanie z nakładką po minimum 3 miesiącach.

Pomimo różnic w sposobie aplikacji, wszystkie produkty łączy jedno - **bezpieczna, skuteczna formuła**, w której zrezygnowaliśmy ze szkodliwego nadtlenu wodoru na rzecz organicznego kwasu PAP.

Składnik ten w produktach wybielających LuxWhite działa powierzchniowo. Gdy jest nakładany na zęby, utlenia on cząsteczki barwiące obecne na powierzchni szkliwa, a także w jego porach. W przeciwieństwie do nadtlenu wodoru preparat ten jest w stanie wybielić zęby bez jednoczesnego wytwarzania wolnych rodników - a to właśnie one są odpowiedzialne za nadwrażliwość, uszkodzenia szkliwa i podrażnienia dziąseł w przypadku wątpliwej jakości produktów do domowego wybielania zębów.

Czym jest PAP?



Kwas ftalimidoperoksykapronowy (PAP) to syntetyczny organiczny kwas nadtlenowy, który wybiela zęby. Działa na bazie oksydacyjnej, utleniając przebarwione cząsteczki na szkliwie zębów, rozjaśniając je. Zyskał on w ostatnim czasie dużą popularność, ponieważ z badań klinicznych wynika, że jest tak samo skuteczny jak nadtlenek wodoru, jednak dużo bardziej bezpieczny. Nie powoduje nadwrażliwości zębów i nie wpływa w żaden negatywny sposób na dziąsła.

JAKIE SĄ DOSTĘPNE METODY WYBIELANIA ZĘBÓW NA RYNKU?

Chcesz wybielić zęby, aby nadać swojemu uśmiechowi zawadiackiego błysku? Masz do wyboru dwa rozwiązania – wybielanie zębów u stomatologa lub w domu przy użyciu specjalnych produktów. Jednak które z nich wybrać? W tym artykule opiszemy wszystkie najpopularniejsze metody wybielania zębów, tak abyś mógł uzyskać biały uśmiech w sposób, który jest dla Ciebie najbardziej odpowiedni!



Metody wybielania zębów u dentysty:

Wybielanie zębów lampą

Jedną z głównych metod gabinetowego wybielania zębów jest zabieg przy użyciu specjalnej lampy, np. LED lub Beyond. Polega on na nałożeniu na zęby preparatu z substancją czynną o właściwościach wybielających, którą jest nadtlenek wodoru. Następnie uzębienie jest naświetlane przy pomocy wybranej lampy – emituje ona specjalne wiązki światła, które aktywują preparat na powierzchni szkliwa, tym samym prowadząc do usunięcia powierzchniowych przebarwień i rozjaśnienia barwy zębów. Nadtlenek wodoru to składnik o udowodnionym negatywnym wpływie na integralność szkliwa, dlatego też wybielanie zębów przy użyciu lampy należy do bardziej inwazyjnych metod. Ten preparat wybielający prowadzi do obecności wolnych rodników na zębie, których aktywność może powodować skrajną nadwrażliwość, a w nadmiarze nawet uszkodzenia szkliwa i zębiny.

Właśnie dlatego **nie zaleca się tego dla osób, które zmagają się z nadwrażliwością, startym szkliwem lub posiadają dużo wypełnień.**

Ile kosztuje wybielanie zębów lampą w gabinecie stomatologa? Zabieg ten nie należy do najtańszych. Jego cena waha się **od 500 do nawet 3 tysięcy złotych**, zależnie od rodzaju użytej lampy oraz preparatu. Z reguły wybielanie tą metodą jest jednorazowe, jednak zdarza się konieczność powtórzenia zabiegu w celu odświeżenia efektów – wówczas koszty jeszcze bardziej wzrastają.

Wybielanie zębów laserem

Kolejną metodą gabinetowego wybielania zębów jest zabieg przy użyciu lasera. Przebiega on analogicznie do metody przy użyciu lampy. Na zęby nakładany jest żel wybielający, a dziąsła pokrywane są preparatem ochronnym.



Następnie uzębienie naświetlane jest laserem emitującym specjalne światło niebieskie, który aktywuje składniki wybielające, nadając zębom jaśniejszej barwy. Cena wybielenia obu łuków zębowych za pomocą lasera to koszt rzędu **około 2 tys. złotych**. Po wybieleniu tą metodą **może wystąpić nadwrażliwość**, która utrzymuje się zazwyczaj przez kilka dni, a w poważniejszych przypadkach nawet dłużej. Wówczas niezbędna jest ponowna wizyta u lekarza stomatologa w celu złagodzenia dolegliwości po laserowym wybieleniu zębów, co jeszcze zwiększa poniesione koszty.



Wybielanie za pomocą metody nakładkowej

Wybielanie nakładkowe zaczyna się w gabinecie stomatologicznym. Dentysta wykonuje odciski uzębienia, na których podstawie tworzy indywidualnie dobrane nakładki z tworzywa sztucznego. Następnie przekazuje pacjentowi żel wybielający, który w połączeniu z nakładkami jest stosowany na zęby w toku kilkudniowej kuracji. Wybielanie nakładkowe to również nie opcja na każdą kieszeń, ponieważ **kosztuje około 1 tys. złotych za górę i dół uzębienia**. Dodatkowo zabieg ten często kończy się nadwrażliwością zarówno w trakcie wybielania, jak i po nim. Ze względu na to, nie jest to kuracja odpowiednia dla wszystkich.

Wiele osób zastanawia się, na jakie bezpieczne wybielanie zębów u dentysty się zdecydować. Teraz jednak nie musisz wydawać kroci w gabinecie stomatologicznym, aby cieszyć się białym i błyszczącym uśmiechem bez szkody dla zdrowia Twoich zębów. Na rynku dostępne są już bowiem **tańsze i sprawdzone produkty do domowego wybielania zębów, takie jak LuxWhite**.

Wybielanie zębów w domu z LuxWhite:

Zestaw z nakładką

Wybielanie nakładkowe w domu bez kosztownej wizyty u dentysty jest możliwe za pomocą zestawu wybielającego zęby z nakładką LuxWhite Gel KIT. Dołączone akcesoria pozwalają Ci na wykonanie indywidualnie dopasowanych nakładek na zęby, które zapewnią idealnie równomierne rozłożenie żelu wybielającego na zęby. To produkt na bazie składnika PAP, wolny od inwazyjnego nadtlenku wodoru, który wciąż jest stosowany w gabinetach stomatologicznych. Dzięki temu nie musisz martwić się o żadne efekty uboczne. 10-dniowa kuracja przy pomocy zestawu z nakładką LuxWhite pozwoli Ci osiągnąć **uśmiech bielszy aż o 8 odcieni**. Wybierając tę opcję, zapłacisz **niecałe 200 złotych** – to zaledwie ułamek tego, ile wydałbyś w gabinecie stomatologa! Dzięki temu LuxWhite to doskonała opcja dla każdego, kto marzy o białym uśmiechu, jednak nie jest gotowy na duże zobowiązanie finansowe.



Paski wybielające

Paski wybielające zęby LuxWhite to kolejna propozycja dla osób, które chcą rozjaśnić swój uśmiech w jak najprostszy sposób. W przypadku tego produktu nie musisz bowiem martwić się o wykonywanie nakładek, nakładanie żelu i zmywanie go z zębów. Wystarczy, że użyjesz specjalnych, elastycznych pasków wybielających, których zakładanie jest równie proste, co ich zdejmowanie! Żel wybielający na bazie bezpiecznego i skutecznego kwasu PAP jest zawarty w paskach, które umożliwiają jego łatwe i równomierne nałożenie na zęby. Po 15 minutach wystarczy delikatnie odkleić je od zębów, aby już po 10 dniach cieszyć się **uśmiechem jaśniejszym nawet o 4 tony**.

Pisak wybielający

Zależy Ci na doraźnym wybieleniu zębów na ostatnią chwilę, np. przed ważną okazją? Touch-up Pen wybielający LuxWhite to rozwiązanie, którego nie znajdziesz w gabinecie dentysty. Przy użyciu precyzyjnego aplikatora możesz nałożyć żel wybielający na całe zęby lub tylko pojedyncze przebarwienia, tym samym nadając uśmiechowi pięknego błysku w ciągu zaledwie kwadransa. Jak widzisz, najlepsze metody wybielania zębów obejmują nie tylko gabinet stomatologa. Wybór wysokiej jakości produktu sprawdzonej marki, takiej jak LuxWhite, to tani, bezpieczny i nieinwazyjny sposób na uzyskanie białego uśmiechu. Zadbaj o swoje zęby i portfel, i zakup zestaw wybielający LuxWhite już teraz!



REKLAMA

DARMOWA DOSTAWA

PRODUKTÓW DO WYBIELANIA ZĘBÓW

LUXWHITE

z kodem: **LuxDD**

sprawdź

6 NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANYCH BŁĘDÓW PODCZAS WYBIELANIA ZĘBÓW W DOMU

Wybielanie zębów w domu za pomocą wysokiej jakości, sprawdzonych produktów, to doskonały sposób na uzyskanie błyszczącego i białego uśmiechu. Podczas kuracji zdarzają się jednak błędy, które mogą zniweczyć rezultaty Twojego wybielania zębów. Czytaj dalej, aby poznać 6 najczęściej popełnianych błędów przy wybielaniu zębów w domu, tak aby samemu ich nie popełnić!



Błąd nr 1

Stosowanie wątpliwej jakości produktów

Padła decyzja – wybielasz zęby w domu. Teraz najważniejsze jest zdecydowanie, jakiego produktu do tego użyjesz. Największy błąd, jaki można popełnić przy domowym wybielaniu zębów, to wybór niskiej jakości preparatów z niepewnych źródeł. Często nie zawierają one bowiem wszystkich wymaganych atestów jakości i certyfikatów bezpieczeństwa, które dadzą Ci pewność, że ich skład jest bezpieczny i nie zaszkodzi zdrowiu Twojej jamy ustnej.

Błąd nr 3

Rozpoczęcie kuracji z kamieniem na zębach

Kamień nazębny to twardy osad, który gromadzi się na zębach przede wszystkim przy linii dziąseł i w przestrzeniach międzyzębowych. Może on odkładać się na zębach w śladowych ilościach również przy utrzymaniu wysokiego standardu higieny jamy ustnej, dlatego zaleca się, aby wykonywać zabieg skalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego każdego roku.

Błąd nr 2

Umycie zębów pastą do zębów bezpośrednio przed wybielaniem

Przy wybielaniu zębów w domu produktami LuxWhite zalecamy, aby przed nałożeniem preparatu na zęby oczyścić je samą szczoteczką i wodą, bez pasty do zębów. Dlaczego? Ponieważ w paście mogą znajdować się składniki ochronne i odbudowujące szkliwo, które utrudnią składnikom wybielającym dostęp do niego. Używając samej szczoteczki i wody bezpośrednio przed nałożeniem preparatu, jesteś w stanie usunąć płytkę nazębną oraz resztki jedzenia, tak aby wybielanie było skuteczne.



Błąd nr 4

Dieta barwiąca zęby

Zarówno w trakcie kuracji wybielającej, jak i po niej, należy unikać barwiących szklivo produktów – takich jak czerwone buraczki, jagody, czy potrawy przyprawione kurkumą. Czerwone wino warto wymienić na białe, a na śniadanie zamiast dżemu z czarnej porzeczki, lepiej posmaruj chleb dżemem brzoskwiniowym. Są to główne zalecenia tzw. białej diety, którą należy stosować w celu utrzymania efektów wybielania. Do powstawania osadu przyczyniają się również kawa wraz z czarną herbatą. Nie musisz jednak całkowicie rezygnować ze swoich ulubionych napojów – wystarczy, że będziesz pić je przez słomkę, tak aby płyn nie wchodził w bezpośredni kontakt z zębami.

Błąd nr 5

Zbyt długie trzymanie preparatu na zębach

Zdarza się, że preparat wybielający pozostanie na zębach dłużej, niż wskazują zalecenia. Takich sytuacji trzeba jednak unikać, aby nie doprowadzić do wystąpienia nieprzyjemnych skutków ubocznych, takich jak nadwrażliwość. Wbrew powszechnemu przekonaniu, dłuższe trzymanie produktu na zębach wcale nie będzie skutkowało szybszym i skuteczniejszym wybieleniem – dlatego przez całą kurację wybielającą postępuj zgodnie z instrukcją danego produktu!

Błąd nr 6

Zbyt krótkie trzymanie preparatu na zębach

Analogicznie do błędu nr 5, zbyt krótkie trzymanie preparatu wybielającego na zębach również powinno być unikane. O ile takie postępowanie nie zaszkodzi Twoim zębom, to może zapobiec ich wybieleniu – produkt nie ma bowiem wówczas wystarczająco czasu, aby utlenić przebarwienia i usunąć je z powierzchni szkliva.



JAK DŁUGO WIDAĆ EFEKTY WYBIELANIA ZĘBÓW?

Nie istnieje jednoznaczna odpowiedź odnośnie tego, ile utrzymuje się efekt wybielania zębów. Niektórzy z naszych klientów, którzy zdecydowali się na bezpieczne wybielanie zębów w domu przy użyciu zestawu z nakładką lub pasków wybielających zęby marki LuxWhite, cieszą się bielszym uśmiechem przez kolejne lata. U niektórych, kuracja powinna zostać powtórzona już po kilku miesiącach, ponieważ zęby uległy ponownemu przebarwieniu. Wszystko zależy od Twojej codziennej diety oraz stylu życia.

Efekty wybielania zębów – jak utrzymać je na dłużej?

- **Stosuj białą dietę** – czyli specjalną dietę, którą stosuje się po wybielaniu zębów, aby utrzymać jego efekty. Polega ona przede wszystkim na unikaniu wysoko barwiących produktów, które po dłuższym czasie mogłyby zniweczyć rezultaty wybielania. Więcej o tym, co jeść na białej diecie, znajdziesz u nas!
- **Zrezygnuj z używek** – zarówno papierosy, jak i alkohole, np. czerwone wino, powodują tworzenie się na zębach nieestetycznych, żółtych plam.
- **Pij herbatę i kawę** przez metalową słomkę – dzięki temu unikniesz bezpośredniego kontaktu napoju z zębami, a co za tym idzie, szklivo nie ulegnie zabarwieniu.
- **Dbaj o odpowiednią higienę jamy ustnej** – szczotkuj zęby przynajmniej dwa razy dziennie przez dwie minuty, nitkuj je każdego wieczoru i używaj płynu do płukania jamy ustnej. Taka rutyna pozwoli Ci systematycznie oczyszczać zęby z zanieczyszczeń i zapobiec odkładaniu się na nich nieestetycznego kamienia.

JAK CZĘSTO MOŻNA WYBIELAĆ ZĘBY?



Wybielanie zębów to obecnie łatwo dostępny sposób na poprawę estetyki uśmiechu. Istnieją różne metody rozjaśniania zębów, o większej lub mniejszej skuteczności. Osoby, które spróbowały którejś z możliwości i cieszą się pięknymi efektami, zastanawiają się kiedy mogą powtórzyć zabieg. Sprawdźmy jak często możemy wybielać zęby, aby im nie zaszkodzić.

Dlaczego warto wybielać zęby?

Potrzeba częstego wybielania zębów może wynikać z kilku warunków. Pierwszym jest grubość szkliwa. Jeśli zewnętrzna tkanka otaczająca zęby jest masywna, tym lepiej dla nas, bo zęby są bardziej białe. Gdy szkliwo jest cieńsze – zęby są ciemniejsze, ponieważ zębina (tkanka znajdująca się pod szkliwem) może mieć kolor od żółtego do brązowego.

Bywa to widoczne u seniorów, u których częstym zjawiskiem jest starcie zębów, wynikające z wieku. Całe uzębienie może być zdrowe, ale bardziej przezroczyste szkliwo stwarza nieładny efekt mocno żółkniętych zębów. O częstym wybielaniu zębów myślą osoby, które ze względu na różne nawyki, zauważają u siebie przebarwienia.

Co ile wybielać zęby w zależności od metody?

Częstotliwość wybielania zębów zależy od kilku warunków. Pierwszym z nich jest metoda, którą wybierzemy.

Decydując się na wybielanie zębów w gabinecie stomatologicznym, możemy spodziewać się, że wcześniej zostanie wykonany jeden z zabiegów higienizacji zębów. Jeśli dentysta stwierdzi obecność osadów nazębnych – usunie je poprzez piaskowanie lub skaling. To działanie pozwala już w dużym stopniu rozjaśnić zęby oraz przygotować powierzchnię szkliwa do bardziej efektywnego wybielania.

Jedną z metod wybielania zębów u dentysty wykorzystuje laser, lampy halogenowe lub LED. Na zęby nakładany jest specjalny preparat o gęstej konsystencji. Zawiera on stężone substancje aktywne właśnie za pomocą wymienionych źródeł światła.

Jak często można takie wybielanie zębów powtarzać? Najlepiej zapytać o to dentystę, ponieważ on najlepiej może to ocenić. Najprawdopodobniej może zalecić **ponowne wybielanie zębów po roku lub dwóch latach**. Taki zabieg ma naprawdę silne działanie i robienie go częściej niesie duże ryzyko uszkodzeń szkliwa.


Drugą metodą, którą może w swoim gabinecie zalecić specjalista, jest wybielanie nakładkowe. Polega to na wykonaniu indywidualnie dopasowanych nakładek na zęby z bezbarwnego tworzywa. Otrzymujesz je wówczas wraz z preparatem i instrukcją stosowania w domu. Ten sposób wybielania zębów polega na aplikowaniu żelu wybielającego do nakładek i zakładaniu ich na zęby na określony czas. **Ten zabieg można powtórzyć po około pół roku.**



Odrębną kwestią dotyczącą tego jak często możemy wybielać zęby, są ceny zabiegu. **Procedury wykorzystujące laser lub specjalne lampy, kosztują od ok. 500 do 2000 zł. W przypadku nakładkowego wybielania ceny wahają się od 500 do 1500 zł.** To bardzo dużo i wiele osób rezygnuje z wybielania zębów, uznając to za wydatek niekonieczny. Z tego powodu rosnącą popularnością cieszą się produkty do wybielania zębów w domu. Kupując **zestaw wybielający zęby z nakładką LuxWhite** otrzymujesz wszystko, co potrzebne: nakładki do samodzielnego dopasowania, żel wybielający i żel ochronny do stosowania po wybielaniu. Ten sposób pozwala na rozjaśnienie zębów aż o 8 tonów! **Ponowne wybielanie zębów możesz wykonać już po trzech miesiącach.** Warto dodać, że jeśli po upływie wyznaczonego czasu uznasz, że chcesz powtórzyć wybielanie zębów – możesz zamówić już tylko uzupełnienie Luxwhite. Wystarczy tylko zachować nakładki z pierwotnego zestawu. Kuracja może być powtarzana już co kwartał, z uwagi na to, że w produktach LuxWhite **nie zastosowano inwazyjnego nadtlenku wodoru, tylko bezpieczny PAP.**

Po wybielaniu zębów wskazane jest stosowanie preparatów z wysoką dawką fluoru – dla wzmocnienia i lepszej ochrony. Doskonałe skutki przynoszą także produkty zawierające hydroksyapatyt – minerał, który stanowi naturalny budulec i pozwala na remineralizację szkliwa. **Żel Protect & Repair znajdujący się w zestawie z nakładką LuxWhite Gel KIT, zawiera wysoką dawkę tego kluczowego składnika.** Dzięki temu powoduje uszczelnianie się kanalików w tkance zęba. Wzmocnione szkliwo zyskuje również gładszą powierzchnię, która redukuje podatność na przebarwienia.





BIAŁA DIETA PO WYBIELANIU ZĘBÓW - CO JEŚĆ BY WYDŁUŻYĆ EFEKT?

Wybielanie zębów pozwala osiągnąć piękny, biały uśmiech. Jednak, aby efekty wybielania były trwałe i zadowalające, konieczne jest przestrzeganie tzw. białej diety. W artykule dowiesz się, czym jest biała dieta, jak długo powinna trwać, jakie produkty są zalecane oraz jakie przepisy możesz zastosować.

Czym jest biała dieta i po co się ją stosuje?

Biała dieta to specjalny sposób odżywiania, który należy przestrzegać przez pewien czas po wybielaniu zębów. Głównym celem diety jest unikanie pokarmów i napojów, które mogą powodować przebarwienia na świeżo wybielonych zębach. Powierzchnia zębów po zabiegu wybielania jest bardziej podatna na wchłanianie barwników, dlatego tak ważne jest przestrzeganie zaleceń dietetycznych. W ramach białej diety zaleca się spożywanie produktów o jasnych, neutralnych kolorach, które nie wpłyną na zmianę barwy szkliwa.

Czego w swojej diecie unikać?

- **Owoce i warzywa o intensywnym kolorze** - jagody, borówki, wiśnie, porzeczki, jeżyny, maliny, pomidory, marchew, brokuły, buraki, szpinak - zwłaszcza w postaci soków, dżemów, konfitur, czy przygotowanych z nich zup.
- **Słodycze** - w tym ciemne czekolady, które nie tylko zawierają cukier szkodliwy dla zębów, ale także mogą barwić szkliwo.
- **Mięso** - wołowina, cielęcina, wieprzowina, dziczyzna - warto ograniczyć spożycie ciemnego mięsa.
- **Nabiał** - jogurty z owocami, żółty ser, ser wędzony, ser topiony.
- **Przyprawy** - szczególnie papryka, curry, kurkuma, cynamon, które mogą zawierać barwniki.
- **Kakao** - produkty zawierające kakao, takie jak czekolada, ciasta czy batony.
- **Napoje** - kawa, herbata, soki owocowe, kompoty, kolorowe alkohole, napoje gazowane - wszystko to zawiera substancje barwiące, które mogą zaburzyć efekty wybielania.



Co można jeść i pić po wybielaniu zębów?

- **Nabiał** - jogurty naturalne, kefiry, mleko oraz twaróg to źródła białka i wapnia. Ważne, aby unikać jogurtów owocowych, ponieważ te często zawierają barwniki i cukry.
- **Jajka** - zarówno białka, jak i żółtka są stosunkowo bezpieczne, choć żółtko ma intensywniejszy kolor. Jajecznica, omlety czy jajka gotowane to świetny wybór na śniadanie lub kolację.
- **Białe mięso** - kurczak i indyk to bogate źródła białka, a ich jasny kolor sprawia, że są bezpieczne dla wybielonych zębów. Wybieraj mięso gotowane lub pieczone bez intensywnych przypraw, takich jak curry czy sos sojowy.
- **Ryby** - białe ryby, takie jak dorsz, mintaj czy morszczuk, są bardzo dobrym dodatkiem do diety. Podobnie jak w przypadku mięsa, najlepiej przygotować je w jak najprostszy sposób. Unikaj ryb w panierkach lub sosach, które mogą zawierać sztuczne barwniki.
- **Ryż, makaron i jasne pieczywo** - produkty skrobiowe są podstawą białej diety. Są neutralne pod względem koloru i nie zabarwiają zębów. Jeśli chodzi o pieczywo, unikaj ciemnych odmian, takich jak chleb razowy czy pełnoziarnisty. Mogą zawierać barwniki naturalne, które przyciemniają szkliwo.
- **Białe warzywa** - nie wszystkie warzywa są dozwolone, ale jasne warzywa, takie jak kalafior, cukinia, ziemniaki, pietruszka czy biała fasola, są bezpieczne. Można je gotować, piec lub dusić - możliwości są naprawdę spore!
- **Owoce o jasnym miąższu** - nie musisz rezygnować z owoców. Wybieraj te o jasnym kolorze, takie jak banany, jabłka bez skórki, gruszki czy brzoskwinie. Owoce cytrusowe, takie jak ananas, mogą być również dozwolone, ale w umiarkowanych ilościach, ze względu na ich kwasowość.

Jak długo stosować białą dietę?

Długość trwania białej diety zależy od metody wybielania, jaką wybierzesz. Generalnie, zaleca się, aby stosować ją przez **co najmniej 48 godzin po zabiegu**. Jest to okres, w którym zęby są najbardziej narażone na przebarwienia. Jeśli decydujesz się na wybielanie zębów w domu, np. za pomocą pasków wybielających, biała dieta jest równie ważna, aby utrzymać efekty. Pamiętaj, że jeśli masz wrażliwe zęby lub zależy ci na długotrwałym utrzymaniu efektu, warto przedłużyć dietę nawet do tygodnia.

MENU

Przykładowe przepisy na białej diecie

Śniadanie: owsianka na mleku z bananem

Owsianka to klasyczny, zdrowy wybór na śniadanie. Na białej diecie świetnie sprawdzi się owsianka na mleku, która jest lekkostrawna i neutralna dla wybielonych zębów. Możesz dodać do niej pokrojonego banana - owoc ten ma jasny kolor i jest bezpieczny do spożycia. Unikaj jednak kolorowych owoców jak jagody czy maliny, które mogą zostawić ślady na szkliwie.

Obiad: gotowany kurczak z ryżem i kalafiorem

Obiad na białej diecie nie musi być nudny! Gotowany kurczak to delikatne mięso, które nie przebarwi Twoich zębów, a do tego połączysz go z białym ryżem i gotowanym kalafiorem. Całość jest lekka, a jednocześnie sycąca. Jeśli chcesz dodać odrobinę smaku, unikaj przypraw takich jak curry czy kurkuma, które mogłyby wpłynąć na biel zębów.

Kolacja: jajecznica z białym pieczywem

Na kolację przygotuj lekką jajecznicę na parze lub smażoną na odrobinie masła, bez dodatku ciemnych przypraw. Do tego kromka białego pieczywa, które nie zaszkodzi Twoim wybielonym zębom. To szybki i prosty posiłek, który nie wpłynie na kolor szkliwa.

Efekty wybielania klientów LuxWhite



przed



po

**Masz jeszcze jakieś pytania?
Skontaktuj się z nami!**



kontakt@dentilove.pl



+48 22 113 44 46

