


ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, DDS, (Χειρουργός Οδοντίατρος Αισθητικής, Επανορθωτικής και Αθλητικής Οδοντιατρικής)

Το χαμόγελο είναι ένα συνειδητό παιχνίδισμα δεκαπέντε μυών του προσώπου μας, που χαρακτηρίζει τη φυσιολογία μας και εμπεριέχει μια δύναμη, που μπορεί να επηρεάσει θετικά όλα τα επίπεδα της προσωπικής και κοινωνικής μας ζωής. Ένα ωραίο, φωτεινό χαμόγελο μπορεί να ανεβάσει κατακόρυφα την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογία μας, να μας κάνει πιο γοητευτικούς, αλλά και να συμβάλλει αποφασιστικά στην επαγγελματική μας επιτυχία. Έρευνες έχουν δείξει ότι άνθρωποι που χαμογελούν συχνά, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα εύρεσης εργασίας και επαγγελματικής ανέλιξης, γιατί θεωρούνται πιο ευγενείς, πιο αξιόπιστοι και πιο παραγωγικοί. Ένας από τους τρόπους που χρησιμοποιεί η σύγχρονη οδοντιατρική για να αναδείξει το χαμόγελό μας είναι η λεύκανση.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΛΕΥΚΑΝΣΗΣ;

Η λεύκανση είναι μια ασφαλής και ανώδυνη τεχνική, που έχει σαν στόχο την επίτευξη λευκότερης απόχρωσης στα δόντια και την αποκατάσταση διαφόρων δυσχρωμιών τους. Η τεχνική της λεύκανσης αφορά μόνο τα φυσικά δόντια. Τα σφραγίσματα, οι στεφάνες, οι γέφυρες οι όψεις και οι οποιοδήποτε τύπου προσθετικές αποκαταστάσεις, δεν αλλάζουν χρώμα κατά τη διάρκεια της λεύκανσης, εν αντιθέσει με τα δόντια που μπορούν να γίνουν αρκετούς τόνους πιο λευκά. Αυτό όμως που πραγματικά πρέπει να επιτύχουμε με τη λεύκανση, είναι απόχρωση των δοντιών που δεν θα έχει την όψη της κιμωλίας, αλλά απόχρωση που θα προσδώσει φυσικότητα και νεανικότητα στο χαμόγελο και θα αναδείξει το πρόσωπό μας. Για το λόγο αυτό, η πρόταση των περισσότερων οδοντιάτρων στις μέρες μας, είναι η μη επιθετική λεύκανση. Με τη σκέψη αυτή ως βάση, τα δόντια δεν αποκτούν αυτή την "ψεύτικη" εμφάνιση που έχουν τα κάτασπρα δόντια τύπου "Χόλυγουντ", αλλά εναρμονίζονται με το δέρμα, τα μάτια και τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του προσώπου.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΛΕΥΚΑΝΣΗΣ;

Η λεύκανση έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- στα δόντια με χρώσεις που οφείλονται σε τσιγάρο, χρω-



ΛΕΥΚΑΝΣΗ ΔΟΝΤΙΩΝ

με στόχο ένα φωτεινό και νεανικό, αλλά όχι ψεύτικο χαμόγελο!

Αντιμετωπίζονται με την εφαρμογή κάποιου gel απευαισθητοποίησης ή τη συχνή χρήση οδοντόκρεμας για ευαίσθητα δόντια.

ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΛΟΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΛΕΥΚΑΝΣΗ;

Όπως κάθε οδοντιατρική διαδικασία, έτσι και η λεύκανση έχει περιορισμούς. Γενικά η λεύκανση δεν ενδείκνυται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- σε εγκύους και σε γυναίκες που θηλάζουν
- σε παιδιά κάτω των δεκαοκτώ ετών
- σε ασθενείς με προσθετικές αποκαταστάσεις σε πρόσθια δόντια
- σε περιοδοντικά δόντια
- σε τερηδονισμένα δόντια
- σε σπασμένα δόντια ή ραγισμένα δόντια
- σε οδοντική υπερευαισθησία
- σε άτομα αλλεργικά σε κάποιον από τους λευκαντικούς παράγοντες

ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ Η ΛΕΥΚΑΝΣΗ;

Το αποτέλεσμα της λεύκανσης μπορεί να διατηρηθεί ακόμα και για χρόνια, με την προϋπόθεση ότι ο ασθενής δεν καταναλώνει συχνά ουσίες ή τροφές που δημιουργούν χρωστικές όπως: τσιγάρο, πούρο, τσάι, καφές, κόκκινο κρασί, αναψυκτικά τύπου Cola, φυσικοί χυμοί, κόκκινες σαλάτες, ξύδι balsamico, σοκολάτες, σουπιές, παντζάρια, κόκκινα φρούτα (π.χ. βατόμουρα, κεράσια) και σκευάσματα χλωρεξιδίνης. Στην περίπτωση αυτή, πρέπει να γίνεται συντήρηση του αποτελέσματος σε χρονικό διάστημα ανάλογο με το επιθυμητό αποτέλεσμα.

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ;

Ο οδοντίατρος είναι ο μόνος που δύναται να αναγνωρίσει τις ανάγκες του κάθε περιστατικού και να υποδείξει σε ποιον, με ποια μέθοδο και με ποιο υλικό, μπορεί ακίνδυνα να εφαρμοστεί η τεχνική της λεύκανσης. Σε κάθε άλλη περίπτωση η λεύκανση μπορεί να αποτελέσει αιτία σοβαρών και ίσως ανεπανόρθωτων βλαβών, όχι μόνο στα δόντια αλλά και στη γενικότερη υγεία όσων τη δέχονται!

στικές τροφές, λήψη τετρακυκλίνης, υπερβολική απορρόφηση φθορίου, χρήση χλωρεξιδίνης

- στην αλλαγή του χρώματος των δοντιών, λόγω ηλικίας
- στη μεταβολή του χρώματος των δοντιών λόγω τραυματισμού ή νέκρωσης

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΛΕΥΚΑΝΣΗΣ;

Η διαδικασία της λεύκανσης μπορεί να γίνει στο ιατρείο, στο σπίτι ή να αποτελεί συνδυασμό και των δύο. Στο ιατρείο ο λευκαντικός παράγοντας τοποθετείται στα δόντια από τον οδοντίατρο και ενεργοποιείται είτε με το φως μιας ειδικής λάμπας LED, είτε χημικά χωρίς χρήση φωτός. Η διαδικασία ολοκληρώνεται σε ένα ή δύο ραντεβού και το αισθητικό αποτέλεσμα είναι άμεσο. Για τη λεύκανση στο σπίτι, απαιτείται από τον οδοντίατρο η κατασκευή ατομικών ναρθήκων. Ακολουθεί η επίδειξη τοποθέτησης του λευκαντικού παράγοντα στους νάρθηκες και συμβουλές για το σπίτι. Η εφαρμογή των ναρθήκων γίνεται σε καθημερινή βάση και για χρονικό διάστημα που καθορίζει το εκάστοτε περιστατικό. Συνήθως η διαδικασία διαρκεί 5-10 ημέρες και το χρώμα αλλάζει σταδιακά. Η επιλογή της μεθόδου που θα ακολουθηθεί, συναποφασίζεται από τον γιατρό και τον ενδιαφερόμενο, αφού αναλυθούν οι ανάγκες και οι επιθυμίες του. Πρέπει να τονίσουμε ότι πριν εφαρμοστεί οποιαδήποτε τεχνική λεύκανσης, πρέπει να αποκαθιστανται τα τερηδονισμένα δόντια και να γίνεται καθαρισμός.

ΕΧΕΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ Η ΛΕΥΚΑΝΣΗ;

Όταν η λεύκανση γίνεται κάτω από την επίβλεψη και την καθοδήγηση του οδοντιάτρου, αποτελεί μια απολύτως ασφαλή διαδικασία που δεν προκαλεί έντονες ενοχλήσεις. Κάποιοι είναι πιθανόν να παρουσιάσουν έναν ελαφρύ ερεθισμό στα ούλα ή μια ήπια ευαισθησία στα δόντια. Τα συμπτώματα αυτά είναι προσωρινά και υποχωρούν σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Το φρούτο που προστατεύει την καρδιά – και όχι μόνο!



μας. Κακώς, όμως, γιατί οι φράουλες μας κάνουν καλό με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους.

Προλαμβάνουν την καρδιοπάθεια

Οι φράουλες περιέχουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά όπως αντιοξειδωτικά και

φλαβονοειδή που συμβάλουν στην πρόληψη της αύξησης της κακής χοληστερόλης που μπορεί να φράξει τις αρτηρίες. Επιπλέον, οι φράουλες διαθέτουν αντιφλεγ-

μονώδεις ιδιότητες, που προστατεύουν την καρδιά σας και μειώνουν τις πιθανότητες για μεταβολικά νοσήματα.

Ενισχύουν το ανοσοποιητικό

Χάρη στην υψηλή τους συγκέντρωση σε βιταμίνη C, οι φράουλες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύουν από λοιμώξεις.

Ένα φλιτζάνι φράουλες περιέχει το 100% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης βιταμίνης C.

Προλαμβάνουν το διαβήτη αλλά και τη δυσκοιλιότητα

Οι φράουλες περιέχουν πολλές φυτικές ίνες

και βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και την πρόληψη του διαβήτη. Εάν είστε διαβητικός οι φράουλες ανήκουν στα φρούτα που επιτρέπεται να τρώτε, καθώς έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (40).

Για νεανικό δέρμα

Οι φράουλες περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C, συνδυασμός που καθυστερεί τη διαδικασία της γήρανσης και κρατά το δέρμα υγιές και νεανικό.

Είναι επίσης μια φυσική πηγή σαλικυλικού οξέος, συστατικό που δρα κατά της ακμής, κι αυτό τις κάνει ιδανικές για μάσκα προσώπου εάν εξακολουθείτε να υποφέρετε από σπυράκια.

Οι φράουλες είναι ένα φρούτο που οι περισσότεροι αγαπάμε, αλλά δεν τις έχουμε στο μυαλό μας για τις ιδιότητές τους που κάνουν καλό στην υγεία