

TANNHVÍTTUN

MÁNUDAGUR 19. DESEMBER 2011

Kynningarblað Meðferðir, möguleikar, algeng vandamál, fróðleikur og góð ráð..

Mikil ánægja með skínandi bros

Pórður Birgisson rekur tannlæknastofuna Hvítt bros í Ármúla 23 og Breiðumörk 18 í Hveragerði. Áhugamál hans þegar kemur að tannlækningum eru tannhvíttun, fegrunartannlækningar og Cerec-postulínsfyllingar.

Hvað hefur tannhvíttun verið lengi til?

Sú aðferð sem er mest notuð í dag er rúmlega 20 ára gömul. Hún hefur vissulega verið þróuð og endurbætt á þessum tíma.

Geta allir búist við mikilli breytingu?

Rannsóknir hafa sýnt að mikill meirihluti þeirra sem hvítta er ánægður með meðferðina. Ein rannsókn frá 2003 sýndi fram á að 98% voru ánægð með árangurinn. Þetta á við þau tilfelli þar sem um hefðbundnar „öldrunar“-litabreytingar er að ræða. Það geta einnig verið aðrar sjaldgæfari orsakir fyrir dökkum lit á tönnum og er tannhvíttun þá ekki jafn árangursrík í sumum tilvikum. En þá er hægt að grípa til annarra ráða.

Fylgja einhverjar aukaverkanir meðferðinni? Getur tannhvíttun skaðað glerunginn?

Algengasta vandamálið er viðkvæmni í tönnum. Það er oftast vægt en getur í einhverjum tilvikum verið tímabundið vandamál. Það eru samt til leiðir til að minnka líkurnar á að þetta gerist og einnig er hægt að draga úr óþægindunum með ákveðnum efnum.

Ekki er talið að glerungurinn sjálfur geti skaddast ef farið er eftir fyrirmælum og meðferðin er framkvæmd með réttum hætti. Hins vegar ber að varast að ofnota heimahvítunina.

Best er að einstaklingurinn prófi að hvítta fyrst um sinn í stutta stund, ef til vill klukkutíma eða svo í fyrsta sinn. Ef það gengur vel má lengja tímann þangað til viðkomandi treystir sér til að sofa með skinnurnar. Það gefur besta árangurinn. Einnig ber að hafa í huga að yngra fólk er yfirleitt með viðkvæmari tennur og því ekki talið æskilegt að hvítta fyrr en fólk er komið yfir tvítugt. En það geta verið undantekningar frá þessu. Algengt er að fólk fari í sína fyrstu hvíttun eftir þrítugt. Sumir byrja þó fyrr og fer það að sjálfsögðu eftir tannlit og þeim kröfum sem fólk gerir til útlitsins.

Ef sjúklingur verður var við einhver vandamál er best að hafa samband við sinn tannlækni og meta stöðuna.

Hvernig virkar tannhvíttun?

Talið er að virka efnið, sem er oftast karbamíð-peroxíð eða vetnis-peroxíð, sundrist í smærri sameindir og gangi inn í tennurnar

ar með því að smeygja sér inn um glufur sem eru í glerungnum og sundri efnasameindum sem orsaka litabreytingar í tönnum.

Hvort er betra að hvítta með skinnnum eða að fara í hraðhvíttun í tannlæknastól?

Í langflestum tilvikum er hægt að ná mjög góðri hvíttun með heimahvíttun einni og sér. Hins vegar er mjög áhrifaríkt að byrja með hraðhvíttun og síðan að halda áfram með lýsingarskinnur til að klára meðferðina.

Nýlega hefur verið þróuð einföld aðferð sem gerir hraðhvíttun bæði þægilegri fyrir sjúkling og árangursríkari. Við höfum boðið viðskiptavinum okkar upp á að sameina þessar tvær leiðir í einn pakka til að ná góðum og hröðum árangri.

Stundum hefur hraðhvíttun með ljósum verið áberandi í umræðunni. Eins og Tannlæknafélagið hefur bent á er ekkert sambendir til þess að það sé árangursríkari meðferð en sumir hafa samt trú á þessu.

Eru til aðrar leiðir til að hvítta tennur?

Við höfum margar aðferðir til að breyta lit og útliti tanna. Stundum er nauðsynlegt að setja plastfyllingar, postulínsfacettur eða jafnvel krónur á framtennurnar til að ná þeim árangri sem sjúklingur óskar.

Hvað þarf að hvítta oft til að ná góðum árangri?

Ef heimahvíttun er notuð er oftast þörf á 7-14 skiptum. Í sumum tilvikum þarf enn lengri tíma. Það fer einnig eftir því hversu lengi efnið er notað í hvert skipti. Hraðhvíttun eina og sér þarf oftast að endurtaka oftast en einu sinni til að ná sambærilegum árangri.

Þarf að endurtaka meðferðina með vissu millibili?

Algengt er að fólk eigi efni til að hvítta og endurtaki meðferðina í nokkra daga í senn einu sinni á ári. Vegna þess er gott að eiga þessar skinnur og grípa til þeirra ef liturinn fer að færast í fyrra horf. Þá dugur oftast að hvítta í 2-4 skipti. Skinnurnar sjálfar endast afar vel.

Geta allir hvíttað?

Ekki er mælt með tannhvíttun ef konur eru ófrískar eða með börn á brjósti. Einnig getur verið varasamt að hvítta ef fólk er með mjög viðkvæmar tennur eða með meðfædda glerungs- eða tannbeinsgalla.



Pórður segir flesta afar ánægða með úkomuna.

MYND/ANTON



Dæmigerð breyting eftir hvíttun.



Hér sést hvernig tannhvíttun í tannlæknastól er framkvæmd. Talsverð breyting fæst með hraðhvíttun en meðferð er síðan lokið með



Algengt er að silfurfyllingar í jöxlum eða forjöxlum gefi tönnum gráleitari blæ. Þá er eina ráðið til að bæta brosið að skipta þeim út fyrir plast- eða postulínsfyllingar.



Eftir að fyllingarnar voru fjarlægðar sést vel hversu mikilar tannskemmdir voru þar.



Eftir að tannskemmdir voru hreinsaðar voru í þessu tilviki settar Cerec-postulínsfyllingar og krónur. Kosturinn við þessa aðferð er sá að hægt er að klára meðferðina í einni heimsókn.

Í fyrsta sæti. Leikkonan Jessica Alba þykir vera með fallegasta brosið í bransanum. Perluhvítar tennur sem undirstrika vel brún augu og gyllt litaraft.



Fallegustu brosin í bransanum

Fjöldi erlendra vefmiðla hefur tekið saman lista yfir Hollywood-stjörnur sem eiga fallegstu og björtustu brosin. Neðangreindar rötuðu oftast en ekki á blað.



Í öðru sæti. Bros leikkonunnar Bridget Moynahan er talið fullkomna fagra ásjónuna, brún augu og há kinnbein og ýta frekar undir kynþokkann.



Í fjórða sæti. Bandaríska leikkonan Scarlett Johansson er talin hafa einstaklega fallegt bros og þykkar varir sem mynda flotta umgjörð eru ekki taldar skemma fyrir.



Í fimmta sæti. Sérfræðingar eru á því að enda þótt bandaríska leikkonan Rebecca Gayheart sé ekki með fullkomnar tennur sé brosið guðdómlegt.



ÞESSAR KOMUST LÍKA Á LISTA:

Kate Beckinsale
Katherine Heigl
Jennifer Garner
Emma Roberts
Megan Fox



Í þriðja sæti. Hin brasilíska Gisele Bündchen er ein hæstlaunaða fyrirsæta heims og er fallegt bros talið eiga sinn þátt í velgenginni.

Ýmsir möguleikar í boði

Á AB Tannlæknastofunni við Laugaveg / Snorrabraut er boðið upp á tannlýsingar eða tannhvíttunarmedferðir hjá Gunillu Skaptason tannlækni og eiganda stofunnar og Aleksöndru Bjelos tanntækni. Gunilla segir meðferðirnar njóta mikilla vinsælda en mikilvægt sé að þær séu gerðar af fagfólki.

Tannlýsing eða tannhvíttun er mjög vinsæl meðferð hjá öllum aldurshópum, en kannski sérstaklega hjá yngra fólkinu,“ segir Gunilla Skaptason sem á og rekur AB Tannlæknastofuna við Laugaveg 101. Hún hvetur karla jafnt sem konur til að notfæra sér þessa tækni sem hún telur frábæra.

Mikilvægt er að tannlýsing fari fram undir handleiðslu tannlæknis þar sem aðgerðin er inngríp í tönnina. Tannlýsingarefnin sem notuð eru innihalda 22 prósent af svokölluðu hydrogen peroxide geli sem einungis fagfólk á tannlæknastofunni hjá Gunillu ber á tennurnar með sérstakri tækni.

„Tennurnar eru fyrst einangraðar frá tannholdinu, þar sem efni, sem er samstundis ljóshert, er borið á tannholdið til að verja það. Gelið er þá borið á tennurnar í þrjú skipti af venjulegri meðferð og látið vera í 20 mínútur á tönnum í hvert sinn. Hver meðferð tekur því í heild um 60 mínútur. Flúor er borinn á tennurnar á eftir, til að verja þær fyrir kuli.“

Brosið verður strax bjartara eftir fyrstu meðferð. „Efnabreytingarnar halda þó áfram eftir að tannlæknastofan er yfirgefin og tennurnar lýsast áfram, jafnvel næstu 24 klukkustundirnar. Því

er mjög mikilvægt að fólk haldi sig frá tóbaki, kaffi, kóki, fljótandi pensilínvökva, tómatsósu, rauðvíni og öllum sterkum litarefnum og kryddi í mat og drykk í 48 klukkustundir.“

Til að viðhalda hvíttun að meðferð lokinni skal nota tannlýsingartannkrem á kvöldin á frekar þurran tannbursta og skola sem minnst á eftir. Þá ber að nota tannþráðinn á undan burstuninni.

En er tannlýsing örugg? „Já, svo sannarlega!“ segir Gunilla. Hún segir hydrogenperoxidíð í lýsingarefninu orsaka efnabreytingar í glerungi tannanna sem geri það að verkum að steinefni sem sitja í honum brotni niður og þannig myndist lýsingin.

Gunilla segir að áður en tannlýsing fari fram þurfi tannlæknir að skoða í hvernig ástand tennur viðkomandi eru. „Það þarf ekki að vera ýkja mikil skoðun en þó nauðsynleg. Ef viðkomandi er með gamlar dökkar fyllingar eða postulínskrónur sem þarf að endurgera, þá lýsast hvorki fyllingar né postulínskrónur svo nauðsynlegt er að gera áætlun með tannlæknum. Ef loka þarf tannbilum er einnig nauðsynlegt að gera tannlýsinguna áður og plana þá framkvæmdina með tannlæknum.“



Gunilla Skaptason, tannlæknir og eigandi AB Tannlæknastofunnar til hægri og henni við hlið er Aleksandra Bjelos tanntækni.



Hér var tannbilinu lokað með plastfyllingarefni.



Hér er dæmi um hvernig árangurinn er af lýsingarmedferð.



Ef viðkomandi er með eina dekkri tönn, eftir högg og er róttýllt (sjá framtönn á efri mynd), þarf hún lýsingarmedferð á undan hinum. Útkoman sést á neðri mynd.

EKKI TREYSTA HVERJUM SEM ER FYRIR TÖNNUNUM ÞÍNUM

TANNHVÍTTUN ÆTTI ALLTAF AÐ FRAMKVÆMA HJÁ TANNLÆKNI



Lýsing tanna skilar oft fallegra brosi og betra útliti, sé munnurinn heilbrigður. Allt er þó best í hófi og setja ber heilbrigðið ofar öllu.

■ Af hverju stafar litur tanna ?

Það sem ákvarðar lit tanna er annarsvegar litur tannbeins og hinsvegar yfirborðslitur.

Dökkir drykkir, reykingar, tannsteinn og önnur óhreinindi geta haft áhrif á yfirborðslit tanna. Silfurfyllingar gefa jafnframt dökkan lit sem og gamlar viðgerðir (postulín og plast). Slitnar tennur litast hraðar en óslitnar.

Sumir eru með dökkar tennur í grunninn, en þá er tannbeinið dekkra að lit.

■ Hvað er til ráða?

Til að sem bestur árangur náist við tannhvíttun þarf að meta hvert tilfelli fyrir sig. Við gætum þurft ólíka meðferð til að ná fram bjartara brosi.

Almenn tannhreinsun þar sem yfirborð tanna og róta er hreinsað bætir ekki einungis útlit og lýsir tennur, heldur er hún einnig nauðsynleg til að viðhalda heilbrigði tanna og tannvegs. Oft er þessi meðferð nóg til að viðhalda fallegum og hvítum tönnum. Því er mikilvægt að fara reglulega til tannlæknis í tannhreinsun og almennt eftirlit.

Stundum næst ekki góður litur nema með því að endurnýja fyllingar og lýsa tannbein. Á dökkar rötfullar tennur er postulínsskel stundum eina leiðin til að fá góðan lit. Tannbein sem er mjög dökkt er svo hægt að reyna að lýsa en tennur taka misvel við lýsingu. Það gengur t.d. betur að lýsa gult tannbein heldur en brúnt eða grátt. Ef viðhalda á litnum þarf að skerpa á lýsingunni á u.þ.b. tveggja til þriggja ára fresti.

Slit tanna þarf að laga með plastfyllingum til að koma í veg fyrir frekari litun í framtíðinni.

EINUNGIS HVÍTTUN



HVÍTTUN OG TANNFYLLINGAR



■ Tannhvíttun

Efnin sem notuð eru til að lýsa tennur innihalda peroxíð í mismunandi formi og styrk. Á markaðnum í dag eru allskyns strimlar, tannkrem, pennar og munnskol, sem ekki eru sterk, innihalda 0,1% peroxíð eða minna og eru heimil í almennri sölu. Þessi efni eru fín í hreinsun á yfirborðslit en ekki hefur verið sýnt fram á með rannsóknum að þau lýsi tannbein.

Sterkari efni er svo hægt að fá hjá tannlæknum og fer lýsingin þá fram með skinnnum eða við stól hjá tannlæknum.

Í þeim tilfellum eru sterk efni notuð og þess vegna þarf að verja tannholdið og hafa sjúklinginn undir eftirliti.

■ Aukaverkanir og varnaglar

Aukaverkanir eru helst kul sem getur varað allt að sólahring eftir að hætt er að lýsa – og tennur eru líka mótækilegri fyrir lit á þessum tíma.

Ef óvarlega er farið geta tennur og tannhold skaðast. Tennur geta orðið stökkari, glærar og mjög næmar.

Aldrei skyldi reyna lýsingu nema um heilbrigðar tennur og munnhol sé að ræða.

Ekki má lýsa tennur sem eru með skemmdir eða ónýtar fyllingar.

Sjúklingar með mjög slitnar tennur og bert tannbein eru líklegri til að fá aukaverkanir sem og mjög ungir einstaklingar, þar sem taugin í tönnum þeirra er mjög stór.

Lýsing með sterkari efnum en þeim sem selja má í almennri sölu ætti alltaf að vera undir eftirliti tannlækna enda er ekki um hættulausa meðferð að ræða.

Velja þarf tilfellið þar sem lýsing kemur að gagni – og þar sem hún er skaðlaus.





Brosið verður skínandi og frísklegt.

MIKILVÆG FORVÖRN
Notkun tannþráðar er verulega ábótavant hjá Íslendingum en einungis 24 prósent kvenna og 12 prósent karla nota tannþráð daglega samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar Heilsa og líðan Íslendinga frá árinu 2007. Notkun hans er samt sem áður afar mikilvæg og spornar gegn tannskemmdum og slæmri lykt. Tannbursti nær jafnan ekki til nema þriggja af fimm hliðum tannanna og því er nauðsynlegt að nota tannþráð. Að öðrum kosti er hætt við bólgu í tannholdi og tannskemmdum. Með því að nota tannþráð á hverjum degi er hægt að draga umtalsvert úr hættu á tannskemmdum og spara sér háar fjárhæðir. Góð venja er að nota tannþráðinn fyrst og bursta svo. Brosið verður samtundis hreinna og frísklegra.



Kaffi og tedrykkja getur litað tennurnar.

HVAÐ RÆÐUR LIT TANNA
Litur tannanna ræðst upphaflega af lit tannbeinsins og lit glerungsins. Tannbeinið er ljóst á litinn, beinhvítt eða gráhvítt en glerungurinn hylur þann hluta tannbeinsins sem stendur upp úr. Hann getur verið í allt frá ljósgulum lit og yfir í gráhvítan. Glerungurinn er hálf gagnsær svo litur tannbeinsins hefur einnig áhrif á það hvernig töninn er á litinn. Þá dökkna tennur með aldrinum og svo getur það sem við borðum litað tennurnar, svo sem bláber, rauðvín, kaffi te og tóbak. Litinn má bursta af en með tímanum berst hann inn í glerunginn og litur tannanna dökknar.

Heimild: Vísindavefur Háskóla Íslands.

TENNURNAR HVÍTTAÐAR HEIMA
● **Margt** hefur verið reynt til að hvíttu tennur á náttúrulegan hátt. Sumar aðferðirnar virka ágætlega á meðan aðrar eru beinlínis varhugaverðar.
● **Að** burstu tennur upp úr sítrónusafa hefur verið nefnt sem árangursrík leið til hvíttunar tanna, en sú leið þykir einnig sú versta því súr safinn fer illa með glerung tannanna.
● **Maukuð** jarðarber hafa einnig verið nefnd góð til

hvíttunar en þeim fylgir sami skaði og sítrónum.
● **Blanda** af matarsóda og salti hefur lengi verið vinsælust til hvíttunar í heimahúsum og getur raunverulega fjarlægt bletti af tönnum, ásamt því að drepa tannskýla og draga úr sýru sem skaðað getur glerunginn.
● **Þá** virkar grænmeti eins og sellerí, gulrætur, spergilkál og agúrkur sem náttúrulegur fægilögur og virka eins og litlir tannburstar sem skrúbba burtu bletti af tönnum.





GEGN TANNKULI

COLGATE SENSITIVE PRO-RELIEF VIRKAR STRAX OG KEMUR Í VEG FYRIR TANNKUL. SPURÐU TANNLÆKNINN ÞINN

