

# Ścieranie zębów kontra młodość

Danuta Borczyk (źródło: porady na zdrowie.pl)

**To zęby, a nie skóra są najbardziej narażone na negatywne skutki starzenia się. Blisko 55 proc. osób przebadanych przez Colgate wskazuje na uśmiech jako na element naszego ciała, na którym w pierwszej kolejności widać postępujący proces starzenia.**

Na drugim miejscu znalazły się dopiero wzrok - 53 proc. na trzecim - skóra, 38 proc. - czytamy w raporcie. 10 miejsce z kolei zajęły dziąsła. Zęby na proces starzenia narażone są już od najmłodszych lat. Najbardziej jednak ten proces widoczny jest u osób powyżej 40 roku życia. Nowoczesna stomatologia jest jednak w stanie skutecznie przeciwdziałać procesowi starzenia się zębów. Wszystko za sprawą anti-aging dentistry, dziedziny stomatologii estetycznej, która dopiero rozwija się w Polsce.

*- Ze ścieraniem się zębów, cofaniem dziąseł czy przebarwieniami, typowymi objawami „dojrzałego” uśmiechu, wpływającymi na estetykę uzębienia, ale także na wyraz twarzy i jej wygląd, jesteśmy w stanie walczyć u dentysty bez względu na to czy pacjent ma 30 czy 60 lat. Kontrolując lub nawet wstrzymując proces starzenia się zębów - mówi lek. stom. Danuta Borczyk ze Stomatologia Danuta Borczyk w Katowicach.*

## Starte zęby, objaw starości uśmiechu

Polki wydają coraz więcej na walkę ze starzeniem się. Prawie 41 proc. wydaje ponad 10 proc. swojego miesięcznego dochodu na kosmetyki. Dla 41 proc. jest to wydatek rzędu 20 proc. Także mężczyźni deklarują, że miesięcznie wydają blisko 20% swoich dochodów na walkę z czasem - wynika z raportu Wyższej Szkoły Kosmetologii i Ochrony Zdrowia w Białymstoku.

Tymczasem walkę ze starzeniem się - zdaniem wielu ekspertów - powinniśmy zaczynać nie od zakupu kremu i maseczki, ale od zapobiegania ścieraniu się zębów. Jest ono bowiem główną przyczyną deformacji twarzy i pojawiania się zmarszczek na policzkach i ustach.

## Młody wyraz twarzy

*- Stomatologia anti-agingowa powinna być priorytetem dla wielu kobiet i mężczyzn, chcących z wiekiem zachować młody wyraz twarzy, bez zmarszczek i deformacji - mówi lek. stomatolog Danuta Borczyk ze Stomatologia Danuta Borczyk w Katowicach, której gabinet specjalizuje się w anti-aging dentistry i stomatologii estetycznej. I dodaje: - O ile chirurgia plastyczna jest w stanie poprawić rysy, usunąć zmarszczki, naprawiając na zewnątrz szkody wyrządzone przez czas, to na nic zdaje się jej efekt, kiedy w jamie ustnej występuje próchnica, rozległe braki lub przebarwienia, powszechne u osób po 40 i 50-tce.*

## Regularnie wizyty u dentysty

Zdaniem dentystki walkę ze starzeniem się zębów powinniśmy zacząć już w młodości, w chwili, kiedy zaczynamy stosować pierwsze kremy przeciwzmarszczkowe.

- *Regularne wizyty u dentysty, zalecanie ubytków, obserwacja długości zębów, przeciwdziałanie ich ścieraniu się przy pomocy specjalnych szyn, a w razie konieczności, nieznaczne ich przedłużanie minimalnie inwazyjnymi metodami jest w stanie zapewnić młody wygląd twarzy i zębów nawet osobom w wieku 50-60 lat - mówi.*

## **Długość zębów, a zmarszczki**

A wszystko po to, żeby skóra i mięśnie miały solidne oparcie w walce z grawitacją.

- *Zęby są jak rusztowania, które utrzymują mięśnie i skórę twarzy. W momencie, kiedy nasze zęby zaczynają się ścierać, stają się coraz krótsze, mięśnie z kolei tracą swoje oparcie, w konsekwencji wiotczeje skóra na twarzy i wokół ust. Efekt? Wyglądamy starzej niż w rzeczywistości. Jeszcze gorszy proces zachodzi w momencie, kiedy w jamie ustnej brakuje zębów, wówczas skóra i mięśnie nie mają w ogóle oparcia i bardzo szybko tracą swoją elastyczność - tłumaczy lek. stomatolog Danuta Borczyk.*

## **Zgrzytanie zębami sprzyja ścieraniu**

Ścieranie się zębów jest najczęstszym objawem starzenia się uśmiechu. W ciągu 10 lat ząb ściera się o ok. 0,3 mm, sam proces rozpoczyna się natomiast w momencie pojawienia się zębów stałych i towarzyszy nam przez całe życie. Wpływają na niego zarówno nawyki żywieniowe, jak również procesy fizjologiczne. Zęby ścierają się szybciej u osób, które cierpią na bruksizm lub clenching, czyli patologiczne zgrzytanie lub zaciskanie zębów.

Jak tłumaczy Danuta Borczyk, długość zębów wpływa znacząco na skórę twarzy, przede wszystkim na jej elastyczność i napięcie.

- *W miarę, jak z wiekiem skracają nam się zęby, zaczynają one znikać pod górną wargą. Sama warga traci także podparcie, które do tej pory miała w zębach. Pojawiają się charakterystyczne zmarszczki wokół ust. Twarz nabiera starczych rysów. W skrajnych przypadkach ścieranie się zębów prowadzi do powstania żółtych plam na brzegach zębów, czyli widać obnażoną zębinę. Tkanka ta bardziej chłonie barwniki, stąd ząb zaczyna dramatycznie się przebarwiać, może temu towarzyszyć nadwrażliwość a ignorowanie tego problemu może doprowadzić do zapalenia miazgi i następnie nawet do utraty zęba - mówi dr Borczyk.*

## **Przedłużanie zębów, takie jak u Demi Moore**

Jak więc walczyć ze ścieraniem się zębów? Dr Danuta Borczyk zaleca profilaktykę anti-agingową.

- *Stała obserwacja stomatologiczna, regularne wizyty, które naprawiają ubytki sprawiają, sprawiają, że sam proces starzenia się jest pod pełną kontrolą. Z tego typu rozwiązania powinny korzystać już osoby, które ukończyły 25 rok życia - mówi Borczyk. - Inaczej sprawa wygląda z osobami, które pojawiają się u dentysty już ze startymi zębami. Wtedy można je przedłużyć dzięki pracom protetycznym, przywracając im pierwotny wygląd. Służą do tego zarówno wypełnienia kompozytowe, czyli plomby, które są szlifowane albo specjalne nakładki porcelanowe, tworzone w oparciu o formę z kompozytu. Sam zabieg jest mało inwazyjny, a efekt jest natychmiastowy - wyjaśnia Borczyk.*