



**1** Rozvěrač rtů a gázové tampóny drží mé zuby stále vyceněné, aniž bych se musela namáhat

Ze vzorníku zubů vybrala dentální hygienistka ten, který se nejvíce podobá mé barvě. Na konci procedury pak názorně uvidím rozdíl



**2** Na osušenou dásně mi byl aplikován ochranný silikon, aby se na ni bělicí gel nedostal. Lampa gel vytvrdí



**3** Na jeden zub po druhém je pečlivě nanášen bělicí gel YOTUEL. Moje citlivé krčky na to po chvíli reagují mírným trnutím. Ale dá se to vydržet



**4** Gel se nechá působit 10 minut, poté se krouživými pohyby znovu aktivuje a nechá působit další desetiminutovku. Po celou dobu procedury musí být ústa úplně suchá, takže mi v nich občas zařazuje malý vysavač

# Bílá do úst nepatří

Myslíte si, že zdravé zuby rovná se bílé zuby? Neplatí to sto procentně.

Text: Lucie Šilhová  
Foto: Zdeňka Pelinková

**S**měji se ráda. Hodně. Často. Naplno. Ve smíchu cením zuby na celý svět jako kobyla. Bohužel jako lehce obstarožní kobyla. Barva mých zubů je totiž přirozeně žlutější a čím jsem starší, tím víc mi od krčků tmavnou. Takže při pohledu na mé vysmáté fotografie mi vůbec do smíchu není. Mám dvě možnosti. Buď se přestat smát, nebo něco udělat s těmi zuby. Hádáte správně, vyhrála varianta bé. Nechám si zuby vybělit!

## Exkurze do kamenolomu

Zvednout telefon, objednat se a pak už se jen těšit na *hollywood smile*, ó jak je to jednoduché, myslela jsem si. Z omylu mě vyvádí dentální hygienistka DiS. Michaela Horová: „Vůbec nevím, jestli se na bělení hodíte, musím se na vás nejdřív podívat,“ řekne mi do telefonu. Potom, když už sedím v ordinaci na křesle s pusou dokořán, doplňuje, že pokud bych měla v ústech korunky, můstky nebo jiné výplně, musela bych si je nechat po vybělení vyměnit. Na ně totiž bělicí látka nepůsobí, protože bělí jen zub. „Vhodný kandidát na bělení je ten, kdo se o své zuby pečlivě stará, dbá na ústní hygienu. Bělení by mělo být za odměnu. V žádném případě nenahrazuje pravidelnou péči,“ varuje odbornice a vzápětí mě uzemní informací, že podle jejích zkušeností přirozeně žlutější barva zubů většinou znamená, že je chrup kvalitní. Já sama jsem toho nakonec příkladem – „vstupní kontrolou“ jsem prošla, zuby mám zdravé, kazy žádné, zato kamene mám na rozdávání. Ten je třeba před bělením pečlivě odstranit. Pak mi Michaela Horová ještě



**5** Po čtyřiceti minutách bělení zubů je mi z pusy vyjmuto vše, co tam už není potřeba – tampóny, rozvěrač a silikon. Je to velká úleva, protože s takovým arzenálem v ústech jsem nemohla říci ani slovo. A to bylo z celého bělení pro mě to nejhorší

zuby vyleští (tzv. polishing), takže mám o něco víc chráněnou sklovinu a o něco pomaleji mi bude díky tomu plak znovu uplínat. S termínem na bělení zubů si z první návštěvy ordinace také odnáším rady, jak mám o svůj chrup pečovat ještě lépe (vše důležité o ústní hygieně se dočtete v článku, který začíná na straně 24).

## Akce bílé zuby

„K usazování pigmentů dochází i když o zuby správně pečujete,“ vysvětluje přednostka Stomatologické kliniky lékařské fakulty Univerzity Karlovy Eva Gojišová a pokračuje, že pigmenty



**6** Takovouhle barvu měly moje zuby zhruba před hodinou a půl. Vzorník nelže. Teď mě čeká 24 hodin mírná dieta (nepít kávu, čaj, červené víno a nejíst nic tmavého, co by mohlo moje zuby těsně po proceduře, kdy nejsou ještě úplně ve své kondici, obarvit) a je to za mnou!



**7** Diplomovaná dentální hygienistka Michaela Horová (vpravo) se postarala o to, abych se na fotkách zase mohla smát od ucha uchu (vlevo). Večer a v noci po bělení byly sice zuby trochu citlivé, ale spravil to jeden prášek na bolest

se usazují nejen na povrchu, ale i do zubních tkání. Proto pak zuby tmavnou. Dnes už je lze šetrně vybělit pomocí gelu na bázi karbamid peroxidu, který nepoškozuje zub, protože látka reaguje pouze s pigmentem obsaženým ve sklovině. Pokud ale doufáte, že vám zuby vybělí jak prací prášek prádlo, jste na omylu. „Bílá do pusy nepatří, nemáme ji ani na vzornících,“ upozorňuje Michaela Horová a lékař-

ka Eva Gojišová dodává, že barva zubů by neměla být nikdy bělejší než barva očního bělma. Dobrá, spokojím se s přirozenějším odstínem, říkám si v duchu a trpělivě nastavuji zuby, aby je Michaela Horová mohla porovnat se vzorníkem a podle něj pak vybrat nejpřirozenější odstín mého nového úsměvu. Tak... hotovo, vybráno a jde se na věc. Jak to všechno probíhalo můžete vidět na připojených fotografiích. \*

## FAKTA: BĚLENÍ ZUBŮ

Bělicí gel, který lékař nebo vyškolený odborník aplikuje na zuby, obsahuje různé koncentrace peroxidu vodíku

Gel se nechává působit cca 20 minut, poté se procedura opakuje

Bělit se pouze zuby viditelné při úsměvu, tedy po číslo 5 - 6

Kontraindikace: vysoce citlivé zuby, poškozené zuby, neošetřovaný chrup, rozsáhlé výplně

Na vybělení zubů většinou postačí jedno sezení

Cena prvního ošetření (odstranění zubního kamene, polishing): cca 1 000 Kč

Cena bělení metodou YOTUEL při jednom sezení: cca 5 000 Kč

**Proč zuby tmavnou? Skvrny na zubech nejčastěji způsobuje kouření, pití červeného vína, čaje, kávy, užívání některých léků (například tetracyklinu) a také stárnutí.**