

הלבנת שיניים – החלום והמציאות

ד"ר זאב רם, מומחה לרפואת הניכיים

מי מאיתנו לא רוצה את החיוך הלבן המושלם, חיוך מליון הדולר של שחקניות הוליווד? קיימות דרכים רבות להשגת אותו חיוך נכסף של שיניים צהורות ובוהקות, אך יש להזהר בבחירת השיטה, הטיפול והמטפל, זאת מכיוון שהנזק שעלול להגרם יכול להיות גדול מהתועלת. ישנן 3 שיטות עיקריות להלבנת שיניים:

הראשונה – "עשה זאת בעצמך". שיטה המיועדת לחסוך זמן וכסף. מדפי החנויות מציאים מגוון נרחב של תכשירים ומשחות שיניים, המבטיחות למשתמש בהן להלבין את שיניו תוך פרק זמן קצר וביעילות רבה.

השנייה – גישה המשלבת טיפול במרפאת השיניים המכונה סד אישי להלבנת שיניים ביתית על ידי המתרפא.

השלישית – הלבנה מקצועית, אשר מתבצעת על ידי רופא השיניים, במרפאת השיניים, כמו שיטת "ברייט סמייל", או שיטת lumalite המלבינה את השיניים בשעה אחת.

השיטה הטובה ביותר והמומלצת היא שילוב הלבנה ביתית עם הלבנה מיקצועית-ברייט סמייל. זאת אומרת, המתרפא מבצע בעצמו הלבנה ביתית בעזרת סד אישי במשך שבוע, אחר כך עובר הלבנה מיקצועית על ידי רופא במרפאה, ומסיים בשבוע נוסף של הלבנה ביתית. בשיטת ברייט סמייל קיים גם עיפרון הלבנה למקרי חירום. (נרכש בנפרד)

התוצאות המתקבלות משילוב שתי השיטות (הביתית והמקצועית) הן המומלצות והטובות ביותר ומחזיקות לזמן ארוך יותר. כמו כן ישנה אפשרות לבצע "חיזוק" ההלבנה בעזרת הסד בבית לפי הצורך. ברור שלכל שיטה היתרונות והחסרונות שלה. חשוב מאוד להבין ש"אין ארוחת חינם", מה שזול, עלול להתברר בסופו של דבר כיקר ביותר. אין לבצע שום צורת הלבנה אם קיימת דלקת בחניכיים! חייבים לטפל קודם כל בדלקת על ידי מומחה לרפואת חניכיים.

ההלבנה אינה פועלת באותה מידה על סתימות שיחזורים, כתרים/גשרים ועל שיניים טיבעיות, לכן אנו עלולים לקבל הבדלי גוונים הבולטים לעיין שיחייבו החלפת השיחזורים בהתאם לגוון החדש שיתקבל. אם מתכננים שיקום פה, יש לבצע את ההלבנה לפני השיקום. הלבנות חוזרות וממושכות עלולת לגרום נזק לחניכיים.

בשיטת "עשה זאת בעצמך" – יש לבחור בקפידה את החומרים המתאימים. במשחות שנועדו לשימוש בעזרת מברשת השיניים, יש לוודא שמקדם השחיקה שלהן נמוך (מומלץ עד 100 יחידות RDA). לכל משחה מקדם שחיקה משלה, הנמדד ביחידות RDA, וברור כי ככל שמקדם השחיקה גבוה יותר, יעילות המשחה עולה, אך יחד עם זאת עולה הנזק הנגרם לשיניים. נזק זה עלול להיות גדול ואף בלתי הפיך.

תקן עולמי, ISO 11609 למקדמי שחיקה של משחות שיניים קובע את רמות השחיקה במשחות השיניים ביחידות RDA:

0-70 – רמת שחיקה נמוכה

70-100 – רמת שחיקה בינונית

100-150 – רמת שחיקה גבוהה

150-200 – רמת שחיקה הרסנית

חשובה לא פחות היא רמת חומציות החומרים. ככל שהמשחה בעלת רמת חומציות גבוהה יותר (pH נמוך), עולה דרגת השחיקה של המשחה (יותר בזוגית, פחות בדנטין) לכן לא מומלץ לצחצח שיניים מיד לאחר הארוחה. כל מרכיבי השן (הזוגית, הדנטין והצמנט) עלולים להפגע מחומרים שוחקים. חומרים שוחקים במיוחד עלולים לגרום לכוויות בחניכיים, להרס בלתי הפיך ובמיקרים קיצוניים אף לנמק ולפגיעה בעצם הלסת. במידה וכבר קיימת שחיקה (אירוזיה או אברוזיה) האיזורים הללו רגישים יותר לשחיקה נוספת. אם מדובר במשחות שיניים מלבינות, יש לקחת בחשבון גם את סוג המברשת, דרגת הקושי שלה, אורך הסיבים והסיומת שלהם.

מברשות שיניים חשמליות שוחקות יותר ממברשות שיניים "רגילות", ומקדם השחיקה של כל משחת השיניים המלבינות גבוה יותר מאלה של המשחות שאינן מלבינות. בבחירת משחת שיניים מלבינה, יש לחפש את מקדם השחיקה על האריזה. הברשה על ידי מברשת שיניים קשה, ומשחה בעלת מקדם שחיקה גבוה (מעל RDA 100) (יכולים לגרום לרגישות צווארי השיניים, עששת, נסיגת חניכיים, הרס חניכיים הרס חומר השן ואיבוד עצם הלסת.

ישנן כמה שיטות לביצוע הניקוי במרפאה. ביצוע הניקוי/הפוליש בעזרת מכונות המתיזות אבקה בעזרת אוויר דחוס בלחץ גבוה אל עבר פני שטח השן, עלולות לגרום לשחיקה, לחספוס ולשריטות עמוקות דבר שיגביר יצירת כתמים ותנאים טובים להצמדות רבה יותר של הרובד לפני שטח השיניים (מכונות אלה אסורות לשימוש כאשר קיימות מחלות זיהומיות). ברור שפוליש בלחץ אוויר חזק עלול לגרום גם לנזק רב לרקמות הרכות אם הוא יגיע אליהן בטעות. כל משחות הליטוש (פוליש) במרפאות השיניים חייבות להיות בעלות מקדמי שחיקה נמוכים, ועדיף על בסיס Perlite. משחות רבות עלולות להוריד את הברק הטבעי של השיניים ושל הכתרים/שחזורים הקיימים בפה. עדיף לבצע את הליטוש עם כיפות גומי רכות, ולא עם מברשות מסתובבות השוחקות את השיניים. מומלץ לעבוד עם מנועי ליטוש, הנעצרים באופן עצמאי כאשר מופעל עליהם לחץ. אל לנו לשכוח כי ככל שמנקים יותר, השחיקה גדולה יותר!

הלבנה בלייזר – קרן הלייזר אינה גורמת להלבנת השיניים, הלייזר משמש כמקור חום בלבד. בהלבנה מקצועית במרפאה – נעשה שימוש במנורה בעלת אורך גל ייחודי, הגורם להפעלת החומר המלבין ביעילות רבה. בשיטת "ברייט סמייל" ניתן לקבל תוצאות הלבנה יפות לאחר שעה אחת של טיפול, השיטה אינה דורשת טיפולים נוספים. ביצוע הלבנת שיניים בשיטה זו – יקרה אך מומלצת, ומתבצעת רק במרפאות מיוחדות אשר קבלו את הזכיון ועברו את ההכשרה המתאימה.

לסיכום, "אין ארוחת חינם". יש לשקול נזק מול תועלת ולברר היטב מרכיבים, מקדמי שחיקה, רמת חומציות ואישורים. רק בביצוע בחירות נכונות נוכל להגיע לחיוך מליון הדולר הנכסף כל כך.