



## **Dr n. med. Agnieszka Laskus**

Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką **Fundacji Dr Laskus**.

## Jak walczyć z kamieniem?

*Chciałbym dowiedzieć się czegoś na temat powstawania kamienia nazębnego, tzn. czemu się pojawia, mimo odpowiedniej higieny i jak można rozwiązać ten problem.*

*Czytelniczka*

Kamień nazębny to zmineralizowana płytką nazębna. Tworzy się najczęściej na powierzchni zębów w okolicy ujść gruczołów ślinowych i nierównych powierzchniach nazębnych. Złogi mogą być obecne na wszystkich powierzchniach zębów trudnych do oczyszczenia. Należy pamiętać, że kamień nie zawsze jest widoczny. Ze względu na występowanie dzielimy go na kamień naddziąsłowy, który zwykle jest żółty – czasami ciemniejsze pod wpływem herbaty, wina lub np. tytoniu oraz kamień poddziąsłowy, który jest przeważnie ciemny z powodu rozpadu krwi towarzyszącego zapaleniom dziąseł i innych struktur przyzębia.

W celu pozbycia się kamienia nazębnego należy przeprowadzić następujące zabiegi:

- profesjonalne oczyszczenie zębów przez lekarza lub higienistkę (skaliny ręczny, ultradźwiękowy, polerowanie),
- wyeliminowanie drażniących czynników jatrogennych,
- plastykę zębów w miejscach gromadzenia się płytki nazębnej (miejscach retencji),
- profesjonalny instruktaż higieny jamy ustnej umożliwiający kontynuację higienizacji w domu oraz samokontrolę.

Najlepszą formą przeciwdziałania osadzaniu złogów nazębnych jest regularne powtarzanie powyżej opisanych zabiegów w gabinetach stomatologicznych raz na pół roku (osoby zdrowe) lub raz na cztery miesiące (osoby z rozpoznaną parodontozą).