



Grzegorz Prasatek
lek. med.
specjalista
pediatrii,
internista



Agnieszka Laskus
dr n. med.
specjalista
stomatologii,
implantolog

Zapytajcie ekspertów

Lekarze różnych specjalności odpowiedzą na pytania, doradzą, uspokoją. Czekamy na Wasze listy z dopiskiem „Naj – Zdrowie”.

Nadwrażliwe zęby: jak mogę sobie poradzić z tym problemem?

Przeszywający, ostry ból zębów dokucza mi zwłaszcza, gdy wychodzę na zewnątrz z ciepłego pomieszczenia. Czy są sposoby, aby pozbyć się tej przykrej dolegliwości? *Marzena, 35 lat, Katowice*

Przyczyną nadwrażliwości jest cofanie się dziąseł i odsłanianie się tzw. szyjek zębowych. W efekcie pozbawione ochrony dziąsła reagują bólem na zimne napoje, powietrze lub zetknięcie z gorącym. Dolegliwości można złagodzić, używając specjalnej pasty do wrażliwych zębów oraz miękkiej szczoteczki. Wyleczeniu nadwrażliwości pomogą przepisane przez dentystę fluorkowe żele do nakładania na zęby i płukanki. W gabinecie stomatolog może też zastosować specjalne lakiery lub preparaty, które poprawią kondycję zębów.

Ważna rada: to nieprawda, że nadwrażliwe zęby trzeba krócej lub rzadziej myć! Jest odwrotnie – im częściej je szczotkujemy, tym skuteczniej usuwamy osad i kamień, które też są przyczyną nadwrażliwości.

Na co pomoże... szalwia

▶ Dzięki zawartości olejków eterycznych i garbników pomaga zwalczyć stan zapalny jamy ustnej i gardła.

▶ Ma działanie uspokajające. Zmniejsza napięcie i poprawia samopoczucie.

▶ Jej napar poleca się osobom z nadmierną potliwością.



Czy witamina C rzeczywiście chroni przed częstymi infekcjami?

Jesienią lekarze zalecają tykanie preparatów z witaminą C. Czy naprawdę wzmacnia ona odporność?

Jak bezpiecznie ją stosować?

Iza, 41 lat, Koło

Witamina C oraz rutyna, zawarte w popularnych preparatach na odporność, uszczelniają drobne naczynia krwionośne w błonie śluzowej nosa i gardła. W ten sposób blokują wirusom dostęp w głąb organizmu. Nie należy jednak przesadzać z dawką witaminy C. Jej nadmiar i tak zostanie wydalony z moczem, może za to przyczynić się do powstania kamieni szczawianowych

w nerkach. Wystarczy 3 razy dziennie przyjąć 1 tabletkę po 100 mg. Aby sprawdzić dokładne dawkowanie danego preparatu zawsze należy czytać ulotkę! Pamiętajmy, że choć witamina C ma duży wpływ na naszą odporność, nie należy przeceniać jej właściwości. Równie ważne jest np. ubieranie się stosownie do pogody, urozmaicona i bogata w składniki odżywcze dieta.

Ważna rada: Jedz cytrusy, warzywa kapustne, żółte i zielone warzywa oraz owoce – zawarta w nich witamina C jest lepiej przyswajalna niż ta z tabletek.