

SZCZOTECZKI MIĘDZYZĘBOWE

LIC. HIG. STOM. MGR PAULINA MINTZBERG-WACHOWICZ

Aby ochronić zęby przed rozwojem groźnych chorób, takich jak próchnica czy zapalenie przyzębia, musimy zadbać o higienę jamy ustnej - zarówno o powierzchnię zębów, dostępną dla zwykłej szczotki, jak i tę niedostępną, znajdującą się w przestrzeniach międzyzębowych.

Podczas szczotkowania usuwamy jedynie 60% biofilmu, pozostałe 40% znajduje się w przestrzeniach międzyzębowych. Tam klasyczna szczotka nie dotrze.

Z pomocą oczywiście przychodzi nitka, ale nie zawsze pacjent ma zęby idealnie ułożone w łuki, w odpowiedniej odległości, co utrudnia codzienną higienę oraz wymaga użycia dodatkowych narzędzi poza tradycyjną szczotką, najczęściej jest to nić dentystyczna. Bywają jednak sytuacje, w których nitka jest niewystarczająca i trzeba sięgnąć po szczotkę specjalistyczną – międzyzębową.

Kiedy po nią sięgnąć?

Szczotkę międzyzębową zalecamy głównie pacjentom z wadami zgryzu, w trakcie leczenia ortodontycznego aparatem stałym, z zanikami brodawek międzyzębowych, w przypadku braków zębowych, pacjentom z otwartymi przestrzeniami międzyzębowymi oraz tym użytkującym prace protetyczne (mosty) lub prace na implantach. W powyższych przypadkach nitka nie do końca spełni swoją funkcję, a dodatkowo pacjent będzie miał trudności z jej używaniem. Dlatego alternatywą będzie dobranie dla takiego pacjenta indywidualnej szczotki międzyzębowej (1).

Jak wygląda szczotka międzyzębowa, co oznacza jej rozmiar i kolor?

Szczotka zbudowana jest z rączki i drucika, wokół którego przytwierdzone jest włosie.

Może mieć ono kształt walcowaty lub stożkowy. Drucik bardzo często jest powlekany np. plastikiem, dzięki czemu chroni szkliwo i dziąsło przed uszkodzeniem podczas czyszczenia. Włosie szczotki może być też dwukolorowe, jak np. szczotki Interprox, w których jasne włosie Tynex wykrywa miejsca zapalne, a ciemne włosie Tynex wykrywa biofilm. Wyglądem przypomina więc szczotkę butelkową.

Kształt rączki i włosia różni się w zależności od producenta. Szczotki mogą być zarówno proste, jak i łamane. W przypadku wersji prostej szczotki międzyzębowej bywa, że sam drucik z włosiem można wygiąć w odpowiednim kierunku, aby ułatwić pacjentowi dostęp do przestrzeni.

Każda firma i producent, którzy posiadają w swojej ofercie szczotki międzyzębowe, sami dobierają do rozmiaru szczotki swój kolor. Dlatego kolory i rozmiary szczotek wśród wiodących marek mogą się między sobą różnić. Warto zatem poinformować pacjenta, jaki rozmiar jest dla niego odpowiedni, a nie kolor.

Rozmiary szczotek też zależą od marki szczotki. Każda firma ma odrębne oznaczenia rozmiarówki na opakowaniu. Znajdziemy tam: średnicę przestrzeni, numer ISO (zwiększona wytrzymałość elementu drucianego na zginanie) lub po prostu rozmiar. Każdy producent inaczej znakuje opakowania, dlatego warto pacjentom przekazywać w rozmowie lub na piśmie średnicę przestrzeni, ponieważ to ona we wszystkich ofertach katalogowych będzie taka sama.

Jak używać szczotki międzyzębowej?

Zanim pacjent zacznie samodzielnie używać szczotki, powinien być dokładnie przeszkolony w gabinecie higieny, jak należy to robić. Rozmiar szczotki powinien być odpowiednio dobrany do szerokości przestrzeni międzyzębowej. Jeżeli po higienizacji dobieramy kilka rozmiarów w różnych przestrzeniach, powinniśmy to pacjentowi zapisać. Niektóre firmy posiadają specjalny miernik do mierzenia szerokości przestrzeni. Na jakim kolorze w mierniku się zatrzymamy, taki kolor szczotki – kompatybilny z ofertą firmy – dobieramy pacjentowi. Stosowanie innego rozmiaru niż dobrany w gabinecie może być nieefektywny (jeżeli szczotka będzie za mała) lub może uszkodzić brodawkę międzyzębową, jeżeli szczotka będzie za duża.

Szczotkę międzyzębową wprowadzamy deli-



fol. archiwum autorki

Fot. 1. Szczotki międzyzębowe różne

katnie do przestrzeni międzyzębowej. Uprzedzamy pacjenta, aby nie wywierał na szczotkę zbyt dużego nacisku oraz nie wprowadzał jej do przestrzeni na siłę. Szczotkę powinno się ustawić mniej więcej pod kątem 90 stopni do linii dziąseł i przejść nią na drugą stronę przestrzeni. Po użyciu szczotki powinno się ją wypłukać i położyć w bezpiecznym miejscu. Uczulmy pacjenta, że mimo iż szczotka nie jest jednorazowa, to powinniśmy ją wymieniać mniej więcej co 7-10 dni lub kiedy widzimy wyraźne ślady użytkowania.

Gdzie kupić szczotki międzyzębowe?

Najczęściej, jeżeli polecamy pacjentowi i dobieramy odpowiedni rozmiar po higienizacji, powinniśmy mieć w sprzedaży takie szczotki, np. przy recepcji. Wiemy wtedy, że pacjent kupi i będzie używać właściwej. Szczotki międzyzębowe są jednak ogólnodostępne w drogeriach, aptekach, supermarketach oraz przez internet. Większość firm oferujących szczotki sprzedaje je w opakowaniach po kilka sztuk tego samego rozmiaru lub w boksach po kilka różnych rozmiarów.

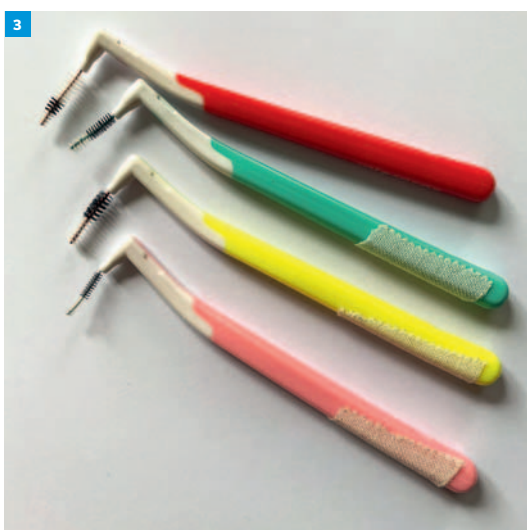
Różne szczotki międzyzębowe - różni producenci

Dentaid Interprox

Szczotki międzyzębowe hiszpańskiej firmy Dentaid posiadają specjalne dwukolorowe włókna Tynex. Białe wykrywają krwawienie, czarne – biofilm. Rączka szczotki jest zgięta na stałe, dzięki czemu łatwo można ją wprowadzić do przestrzeni w zębach tylnych. Firma oferuje także szczotki proste – Interprox Interproximal, których uchwyt jest ela-



Fot. 2. Model aparatu ortodontycznego



Fot. 3. Szczotka Interprox z kolorowym włosiem

styczny, dzięki czemu lepiej dopasowuje się do indywidualnych potrzeb pacjenta. Szczoteczki posiadają zróżnicowane rozmiary ustalone według wielkości przestrzeni, czyli PHD – *Passage Hole Diamaster* określa rozmiar najmniejszej przestrzeni, do której można wprowadzić szczotkę. Rozmiary szczotek międzyzębowych firmy Dentaïd wahają się od 0,6 do 2,7. Kolorystyka szczotek jest taka sama, zarówno w wersji zagiętej, jak i prostej (3).

Piksters

Australijska firma powstała w 1992 roku, ale w Polsce jest obecna stosunkowo niedługo. Szczoteczek firmy Piksters można używać na dwa sposoby. Firma posiada w swojej ofercie szczotki Regular oraz Kink. Krótki uchwyt zapewnia łatwy dostęp do zębów przednich, a dołączona do szczotki osłonka, która służy do higienicznego przechowywania szczotki, używana jest także



Fot. 4. Różne kolory tego samego rozmiaru



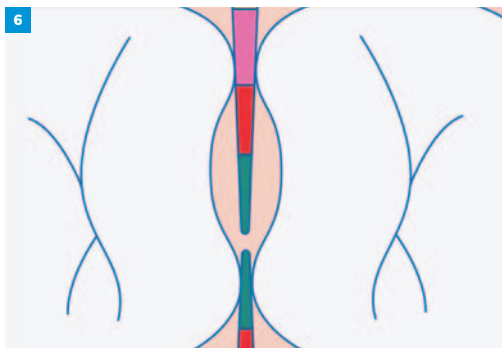
Fot. 5. Różne opakowania szczotek międzyzębowych

do przedłużenia uchwytu, dla komfortu pracy w zębach tylnych.

Dodatkowo, aby ułatwić pracę pacjentowi, drut w szczotkach Piksters można wygiąć w dowolnym kierunku. Oczywiście rdzeń jest odporny na ilość zgięć, ale trzeba pamiętać, że im częściej go zginamy, tym staje się mniej sztywny.

Szczotki w wersji Kink są już lekko odchyłone od osi rączki, dzięki czemu zapewniają łatwiejszy dostęp do tylnych partii zębów. Rozmiary szczotek międzyzębowych firmy Piksters wahają się od 0,6 do 3,4. Można je kupić w formie opakowań startowych (kilka rozmiarów w jednym opakowaniu) lub w jednym rozmiarze (4).

W 2019 roku firma wypuściła na rynek pierwsze bambusowe szczotki międzyzębowe. Bamboo Piksters w 96% są wolne od plastiku, a ich opakowanie może być w 100% poddane recyklingowi. Na rynku dostępne są one w wersji prostej i zgiętej w rozmiarach od 0,6 do 1,4.



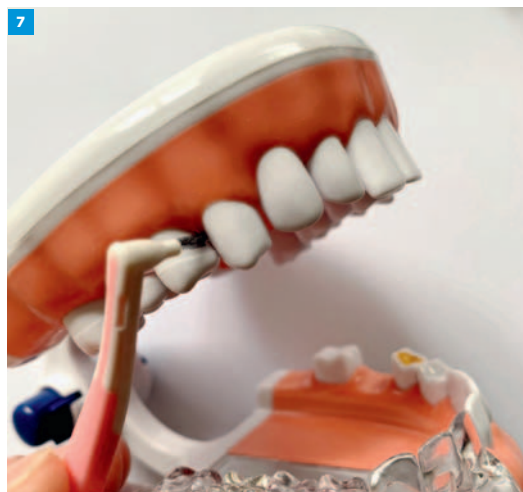
Fot. 6. Dobieranie odpowiedniej wielkości szczotki międzyzębowej (rycina udostępniona przez Curaprox)

TePe

Szczotki szwedzkiej firmy TePe posiadają powlekany plastikiem drut dla ochrony tkanek twardych zęba oraz tkanek miękkich. Szczotki te dostępne są w trzech rodzajach: seria Original, Extra-Soft oraz Angle.

Seria Original dostępna jest w dziewięciu rozmiarach: od 0,4 do 1,5. Szczotki tej serii posiadają elastyczną szyjkę G2™, która jest wyjątkowo wytrzymała na zginanie (powinna wytrzymać 1000 cykli zgięć), dzięki czemu ułatwiony jest dostęp do tylnych zębów, a dodatkowo elastyczna szyjka jest delikatniejsza dla dziąseł.

Seria Extra-Soft dostępna jest w sześciu rozmiarach: od 0,45 do 1,1. Szczotki tej serii posiadają bardzo miękkie włosie, aby zapewnić delikatne oczyszczenie przestrzeni. Polecane są szczególnie dla pacjentów z nadwrażliwością zębów i dziąseł, po zabiegach chirurgicznych oraz przy stanach zapalnych dziąseł.



Fot. 7. Prawidłowe stosowanie szczotki międzyzębowej



Fot. 8. Różne opakowania szczotek

Seria Angle występuje w sześciu rozmiarach: od 0,4 do 0,8. Charakteryzuje się wyprofilowanym i przedłużonym uchwytem dla ułatwienia oczyszczania przestrzeni zębów trzonowych.

reklama

Jesteś **Higienistką** lub **Asystentką**?
Poznaj i polecaj nasze produkty,
bezpłatny pakiet startowy
na hasło: ASYSTA DENTYSTYCZNA

Zamów na: marketing@dentaidpolska.pl

Pakiet startowy zawiera **16 próbek produktów**:

- szczoteczki międzyzębowe Interprox
- pasta i płyn wybielający VITIS whitening
- pasta i płyn ortodontyczny VITIS orthodontic
- pasta i płyn przeciwpróchniczy VITIS anticaries
- pasta i płyn na dziąsła VITIS gingival
- pasta i płyn na nadwrażliwość VITIS sensitive
- pasta i płyn z chlorheksydyną PERIO·AID
- pasta i płyn na nieświeży oddech HALITA
- płyn do płukania przeciw wirusom i bakteriom

VITIS CPC protect

DENTAID

Oral Health Experts



czas trwania akcji 01.11.2021 - 31.01.2022
lub do wyczerpania pakietów



fb.me/BisDentaidPolska
instagram.com/dentaid_polska/

NOWOŚĆ

VITIS

CPC protect

**CODZIENNA OCHRONA
PRZECIW WIRUSOM
I BAKTERIOM**



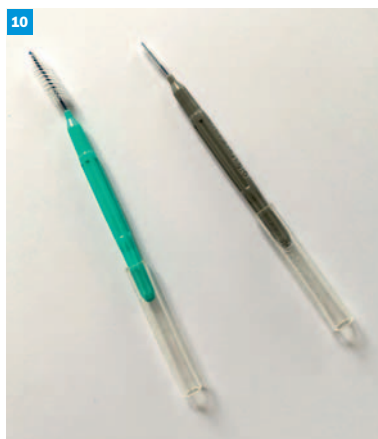
DENTAID
Oral Health Experts

www.dentaidpolska.pl
www.sklep.dentaidpolska.pl

BIS BAŁTYCKI
INSTYTUT
STOMATOLOGII
Wyłączny dystrybutor



Fot. 9. Szczotki zagięte



Fot. 10. Przedłużenie szczotki



Fot. 11. Bamboo Piksters



Fot. 12. Seria Original i Angle firmy TePe

Curaprox

Szwajcarska firma Curaprox oferuje pacjentom szczoteczki dla ciasnych przestrzeni z serii Prime, dostępne w pięciu rozmiarach: od 0,6 do 1,1, a dla przestrzeni większych – serią Perio.

Druć w szczoteczkach tej firmy jest wykonany z drutu dentystycznego DURAL, ułatwiającego oczyszczanie przestrzeni.

Nowością na rynku są specjalistyczne serie szczoteczek międzyzębowych firmy Curaprox:

- seria Regular ma wzmocniony rdzeń oraz podwójną ilość włosia, posiada w swojej gamie aż siedem rozmiarów: od 2,2 do 8,0;
- seria Soft&Implant posiada bardzo miękkie włosie, gdyż po zabiegach chirurgicznych czy implantacjach okolica zabiegowa jest bardzo delikatna. Posiada pięć rozmiarów: od 2,0 do 16,0;
- seria Strong&Implant posiada wzmocnione i przedłużone włosie, rdzeń szczoteczki pokryty jest masą plastyczną, tak aby nie uszkodzić implantów i mostów. Dostępnych jest pięć rozmiarów: od 3,0 do 7,0.

Curasept

Szczoteczki dostępne są w dwóch wersjach: prostej i łamanej. Posiadają tzw. bezpieczny system „Stop”, który pozwala na zgięcie tylko metalowego rdzenia oraz zapobiega zranieniu dziąseł. Seria Proxi dostępna jest w pięciu rozmiarach: od 0,6 do 1,1, a seria Treatment (zalecana dla pacjentów z większymi przestrzeniami, mostami itp.) aż w dziewięciu: od 1,0 do 3,3.

Podsumowanie

Jak widać, szczoteczek międzyzębowych jest dużo, dlatego my, jako zespół higienizacyjny, musimy poinstruować pacjenta, jaki rozmiar i kolor wybrać. Nawet gdy pacjent wymaga stosowania dużych rozmiarów, to powinniśmy dobrać maksymalnie 2–3 rozmiary i dokładnie na kartkach zaznaczyć, w którą przestrzeń jaką szczoteczkę wprowadzić. Firmy oferują zarówno zestawy startowe, czyli kilka rozmiarów w jednym opakowaniu, jak i specjalne akcesoria, takie jak żele do stosowania w przestrzeniach czy specjalne przedłużenia do małych szczoteczek, aby ułatwić pacjentowi pracę w jamie ustnej. Poinformujmy zawsze pacjenta, że w sytuacji, kiedy ma problem w użytkowaniu zaleconych przez nas szczoteczek, może dodatkowo umówić się na instruktaż, przynosząc swoje szczoteczki międzyzębowe. ■

Piśmiennictwo dostępne w redakcji.

Członek zarządu Sekcji Profilaktyki i Promocji Zdrowia Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego. Od ponad 14 lat aktywnie pracuje jako higienistka stomatologiczna w jednym z warszawskich gabinetów, wolontariusz Fundacji Wiewiórki Julii, współtwórca Portalu Stomatologia: <http://stomatologiaeu.blogspot.com/>, certyfikowany trener iTop, pomysłodawca Ogólnopolskich Śniadań Higienistek.