

# FOTOGRAFIA STOMATOLOGICZNA - skrypt

## Jakub Gąsiorowski | foto.stomatologia



### Fotografia wewnątrzustna

Parametr	Ustawienie (APS-C)	Uwaga
Przystłona (f/)	f/22 <	Duża głębokość ostrości
Czas migawki	1/160 s	Eliminuje poruszenie fotografii
ISO	100–400	Preferowane ISO 200
Balans bieli	Błysk / Flash / Szara Karta	Można ustawić ręcznie (np. 5500K)
Tryb ostrości	Ręczny / punktowy AF	Ostrość na kła przy pełnym łuku
Lampa błyskowa	TTL lub Manual	Stać moc (np. 1/4 lub 1/8)
Format zdjęcia	RAW lub JPG najwyższej jakości	RAW zalecany do edycji

✔ **Wskazówki:**

- Używaj siatki / grid line do powtarzalnych zdjęć
- Ustaw precyzyjnie ostrość
- Fotografuj z tej samej odległości.
  
- Korzystaj z odchylanego LCD aparatu

## 😊 **Fotografia portretowa (przed/po leczeniu)**

Parametr	Ustawienie	Uwaga
Przystona (f/)	f/8 – f/11	Ostre zdjęcie całej twarzy
Czas migawki	1/160 s	Bez poruszeń
ISO	100–400	Preferowane ISO 200-400
Balans bieli	Błysk / Flash / Szara Karta	Można ustawić ręcznie (np. 5500K)
Tryb ostrości	AF – pojedynczy punkt	Na oczy
Lampa błyskowa	Softbox	Równe, miękkie światło

✔ **Wskazówki:**

- Fotografuj twarz z przodu i z profilu / ostrość ustawiaj na oczy
  - Tło jednolite (np. czarne lub szare).
  - Stałe ustawienie pacjenta i aparatu.
-

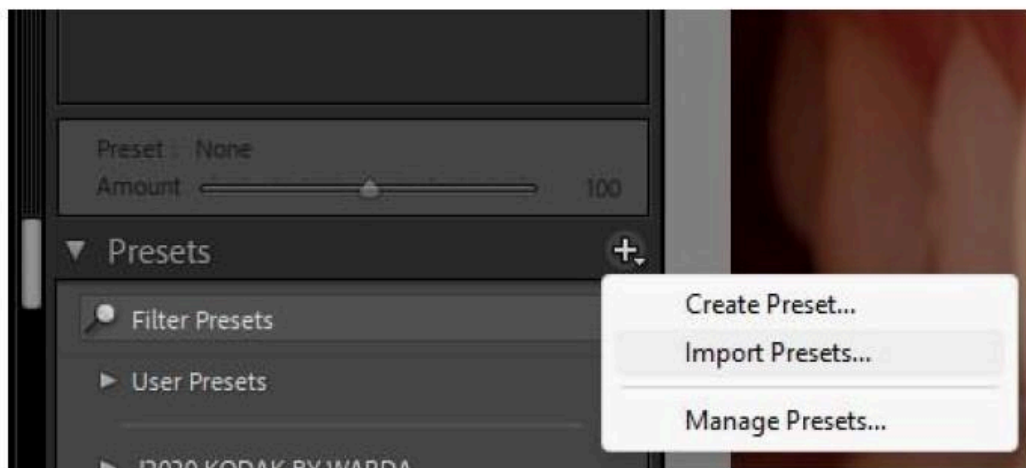
## ✓ Bonus: Skróty

### Tryb **M (Manualny)** – pełna kontrola nad zdjęciem

- $f/22 <$  → wysoka przysłona (głęboka) = ostrość od 1go do ostatniego zęba!
- $f/8-11$  → portret (naturalny wygląd)
- $1/160$  s → brak poruszenia
- ISO 100/200 → jakość, brak szumów (przy matrycy aparatu ASPC lepiej ustawić ISO 100, przy matrycy pełnoklatkowej/większej można ustawić ISO 200-400).

## Na komputerze (Lightroom Desktop / Classic)

1. Otwórz aplikację Lightroom.
2. Przejdź do panelu Presets po lewej stronie, a następnie kliknij ikonę plusa (+) lub trzy kropki, jeśli panel jest już otwarty, aby wybrać opcję "Importuj ustawienia predefiniowane" (w starszych wersjach) lub "Importuj profile i ustawienia predefiniowane" (w nowszych).



- Wybierz z dysku pliki .xmp lub .zip zawierające presety, które chcesz zaimportować.

Nazwa	Data modyfikacji	Typ	Rozmiar
Ps Foto Stomatologia Warm_1	28.11.2025 11:11	Plik XMP	9 KB
Ps Foto.Stomatologia Preset	26.11.2025 13:01	Plik XMP	9 KB



- Kliknij Importuj. Presety pojawią się w sekcji Presetów użytkownika.

## W aplikacji mobilnej (Lightroom Mobile)

- Pobierz presety na telefon, zazwyczaj w formacie .dng (pojedyncze pliki) lub .zip (całe zestawy).
- Otwórz aplikację, wybierz jedno ze zdjęć i przejdź do trybu edycji.
- Stuknij w opcję "Presets" na dole ekranu.
- Kliknij w ikonę trzech kropek (...) w prawym górnym rogu, a następnie wybierz "Import Presets".
- Znajdź i wybierz pliki .dng lub .zip zapisane na Twoim telefonie.
- Presets zostaną zaimportowane i będą dostępne w sekcji "Twoje" > "Ustawienia predefiniowane użytkownika".