

# Выбор зубной пасты

С зубной пастой мы сталкиваемся ежедневно, но мало кто задумывается над всеми ее нюансами и прислушивается к рекомендациям врача, предпочитая довериться рекламе по телевизору. Почему же это плохо? И какая хорошая зубная паста продается в обычных магазинах?

Давайте начнем с того, из-за чего страдают наши зубы ежедневно. Существует как минимум три фактора, которые негативно влияют на состояние зубов:

- **Налет**, который способен разрушать зубы из-за наличия в них микроорганизмов;
- **Сахар**. Он является не только питанием для микроорганизмов, но и способствует укреплению налета на зубах;
- **Недостаточное количество фтора**, что и является главной причиной кариеса.

Каждому из нас известно, что зубная паста – одно из самых распространенных средств личной гигиены. Так же ни для кого не секрет, что химические компоненты, входящие в состав паст по-разному влияют на состояние зубов: какие-то из них придают зубам белоснежный оттенок, другие активно убивают микробов, а третьи ухаживают за эмалью зубов. Так какую же зубную пасту выбрать и как правильно это сделать? Давайте постараемся рассмотреть все аспекты вопроса о подборе зубной пасты и начнем, пожалуй, с ее назначения.

## Каково же назначение зубной пасты

- Во-первых - чистка зубов и десен;
- Во-вторых - очищение промежутков между зубами, зубного налета и языка, и лечебно-профилактическое воздействие на слизистую оболочку полости рта и твердые ткани зубов.

За счет специальных чистящих веществ, включенных в ее состав, паста эффективно удаляет зубной налет и остатки пищи, которые накапливаются у нас на зубах. Разные производители по-разному комбинируют добавки, отдавая предпочтение отбеливанию, эффективной защите в течение дня, уходу за деснами или чему-либо еще.

## Как следует подбирать зубную пасту?

Одним из важных факторов при выборе лучшей зубной пасты является наличие в ее составе абразивов. Именно они выполняют главную очистительную функцию и действуют как чистящий порошок. Размер частиц абразивных веществ влияет на эффективность очищения. Чем больше частицы, тем выше эффективность. Но не стоит забывать, что чересчур большие частицы могут постепенно стереть зубную эмаль. В основном, в качестве абразива выступают соединения кремния.



Зубные пасты, которые содержат фтор, рассчитаны на укрепление и питание эмали. Но пользоваться ими не желательно чаще одного-двух раз в неделю. Так как при частом использовании эмаль может перенасытиться фтором и потемнеть. Чтобы избавиться от этого, вам придется использовать зубную пасту с эффектом отбеливания.

Кроме абразивных веществ и фтора, в состав зубной пасты также входят связывающие, увлажняющие, поверхностно-активные, пенообразующие компоненты, а также вкусовые наполнители, вода, консерванты и средства для профилактики и лечения. Именно соотношение всех этих компонентов и определяют назначение, свойства и эффективность зубной пасты. Выпускаются же они в виде геля, жидкой пасты или крема.

## Какие зубные пасты бывают?

Главные категории, на которые делятся зубные пасты:

- гигиенические;
- лечебно-профилактические;
- лечебные.

**Гигиенические** предназначенные для людей, у которых практически нет проблем с зубами. Они очистят от налета и избавят от неприятного запаха изо рта.

К категории лечебно-профилактических паст относится большинство паст, которые Вы можете увидеть в аптеках и магазинах. Они предназначены для профилактики кариеса и болезни десен. Кроме обычных составляющих, в этих пастах есть микроэлементы, экстракты лекарственных трав и биологически-активные вещества, которые увеличивают эффективность действия пасты.

**Лечебно-профилактические** зубные пасты, в свою очередь, имеют собственную градацию. Они делятся на:

- Отбеливающие. Абразивные вещества таких паст активно взаимодействуют на зубную эмаль, эффективно отбеливая ее;
- Солевые. Эти пасты содержат минеральные соли, улучшающие обмен веществ и кровообращение;
- Противовоспалительные. Основным действующим компонентом этих паст являются экстракты трав, которые активно применяются в народной медицине. Это шалфей, ромашка, зверобой, зеленый чай и т.д.
- Противокариозные. В свой состав такие пасты включают кальций, фтор и фосфор – компоненты, активно уничтожающие бактерии, вызывающие кариес;
- Пасты для чувствительных зубов. Активные компоненты этих паст создают на поверхности зуба защитную пленку, снижающую чувствительность.

Делать выбор в пользу того или иного эффекта следует с осторожностью. Обратитесь за консультацией к вашему лечащему стоматологу, чтобы подобрать лучшую отбеливающую или противовоспалительную зубную пасту.

**Лечебные зубные пасты** продаются в аптеках. Их задача решить конкретную проблему, для чего они содержат определенные лекарственные препараты. Значительных стоматологических проблем они не решат. Но снять воспаление десен, заживить мелкие ранки и убить патогенные микроорганизмы они могут. Но эти пасты надо использовать только по рекомендации врача и не больше, чем 7-10 дней. В противном случае может возникнуть дисбактериоз ротовой полости. После того, как закончите пользоваться лечебной пастой, еще некоторое время следует чистить зубы лечебно-профилактической пастой.

При некоторых общих заболеваниях также иногда необходимо пользоваться лечебными и лечебно-профилактическими пастами. Но, следует лишний раз напомнить, что отдавая предпочтение той или иной пасте с лечебным эффектом, надо быть твердо уверенным, что она вам подходит и она

действительно необходима! А порекомендовать метод лечения может только врач, обладающий значительным опытом! Он подскажет, как выбрать самую лучшую зубную пасту.

## Гелеобразные пасты

Кроме обычных паст, которые имеют кремообразную консистенцию, появились и другие пасты. Они получили название гелеобразные. В отличие от своих традиционных собратьев, они совершенно по-иному ухаживают за зубами. **В составе гелеобразных паст нет грубых абразивных веществ, способных истереть зубную эмаль.** Зубной налет они растворяют. Так же такие пасты гораздо удобнее и экономичнее, поскольку хорошо пенятся.

## Детские зубные пасты

Особым видом зубных паст являются детские пасты. Они имеют сходную градацию с семейными пастами, но согласно требованиям нормативов имеют гораздо меньшее количество ароматизаторов, красителей, фтора и абразивов. Такие ограничения призваны защитить еще не окрепшие детские зубы от истирания и повреждения во время чистки. Кроме того, дети очень часто проглатывают зубную пасту, что, несомненно, вредит желудочно-кишечному тракту. Поэтому производители стараются не применять слишком много вкусовых добавок, чтобы у детей не возникало желания съесть пасту.

**Делая вывод из всего вышесказанного важно лишний раз напомнить, что здоровье Ваших зубов – очень важный аспект ежедневной гигиены. Чтобы сохранить зубы в порядке на долгие годы, проконсультируйтесь со стоматологом. Он подскажет, какие зубные пасты лучше подходят именно для вас. Доверяйте только профессионалам!**