

Выбор зубной пасты для взрослых, детские зубные пасты

Попробуйте угадать, какой вопрос чаще всего задают стоматологам? Так вот, это вопрос о зубных пастах. С них я и начну. Идеальная зубная паста должна иметь множество свойств, например, эффективно удалять налет и препятствовать его образованию, повышать крепость зубной эмали, благоприятно воздействовать на десны, отбеливать зубы и так далее, но такой пасты не существует. Проблема вовсе не в том, что одна паста не может иметь сразу все полезные свойства, а в том, что не всегда нужен весь арсенал этих свойств. Один человек страдает от кариеса, другого донимает нарастающий с невероятной скоростью зубной камень, а третий вообще не может чистить зубы, потому что у него начинают сильно кровоточить десны, и кажется, что он вампир. Разные пасты созданы для разных целей, условно их можно поделить на 4 группы, а именно: гигиенические, лечебно-профилактические, лечебные и отбеливающие. Я постараюсь подробно описать каждую группу, останавливаясь на проблеме, с которой данная группа борется, чем, надеюсь, помогу читателям. Первая группа паст – гигиенические. Это пасты, которые ни с чем не борются, их цель - освежить рот. К этой группе относятся детские пасты, но только те, в состав которых не входит фтор. Дело в том, что маленькие дети не очень хорошо умеют полоскать рот и большую часть зубной пасты они глотают, а очень полезные для зубов вещества могут оказаться токсичными при ежедневном применении их, так сказать, внутрь. Поэтому детям до 5 лет рекомендуют использовать специальные детские пасты с низким содержанием фтора или без него (если у вас маленький ребенок, советую проконсультироваться по этому поводу с местным стоматологом, т.к. очень многое зависит от состава питьевой воды). Помимо детских паст гигиеническими считаются и полирующие пасты, содержащие абразивные вещества. Конечно, деление на группы очень условно. На практике очень тяжело провести грань между гигиеническими и лечебно-профилактическими пастами. К лечебно-профилактическим относятся пасты, в состав которых входят вещества, помогающие профилактике кариеса и пародонтоза (что такое кариес я рассказала в своей первой статье, что такое пародонтоз я опишу позже), это, например фтор, соединения кальция, антибиотики. Это самая обширная группа, фактически 90% зубных паст, представленных на рынке, относятся сюда. Давать какие-то особенные советы я не берусь, выбор велик, свойства у паст похожи, каждый опирается на свои ощущения и симпатии, да и конкретной информации по этой теме не много. Я хочу только обратить ваше

внимание на зубные пасты, в состав которых входит антибиотик триклозан, каждая фирма имеет в своем ассортименте такую пасту. Солидные источники утверждают, что эти пасты очень эффективно снижают количество вредных микробов во рту, следовательно, тормозится появление налета и образование зубного камня, улучшается состояние десен. Очень важно, что приемы пищи не влияют на свойства триклозана. Но, все-таки, несмотря на просто чудесные возможности этих паст, они не относятся к группе лечебных, их цель – профилактика. Если после чистки зубов у Вас даже немного кровоточат десны, если ваши зубы болезненно реагируют на горячее, холодное или сладкое (не один зуб с дыркой, а все!) или, не дай бог, у вас пародонтоз, то Вам необходимо использовать специальную лечебную пасту. В отличие от предыдущей группы, выбор лечебных паст, прямо скажем, не велик. Фактически, с одной проблемой борются одна - две пасты, но зато достаточно эффективно. Начнем с кровоточащих десен и пародонтоза. Так что же такое пародонтоз? Пародонтоз - это старое название пародонтита или периодонтита - болезни тканей, окружающих зуб. Все начинается с воспаленных десен, причем их кровоточивость - основной симптом. Если болезнь прогрессирует, то постепенно начинает разрушаться окружающая зуб кость, корень зуба становится виден, зуб начинает шататься и, в итоге (о ужас!).. выпадает. Периодонтит - очень распространенная болезнь, ею страдает около 80% пожилых людей. Самое неприятное, что процесс разрушения кости необратим, его можно только остановить, соответственно, если вовремя лечить десны и удалять зубной камень, то зубы до старости будут крепко стоять на своих местах. Итак, если у вас есть подозрение, что с вашими деснами что-то не в порядке, я советую проконсультироваться со специалистом - пародонтологом, и использовать специальную лечебную зубную пасту. Мне известны 2 зубные пасты, которые, по словам пациентов и врачей, очень хорошо помогают при пародонтозе и кровоточащих деснах. Это недорогая - "Лесной бальзам" и дорогая - Parodontax (в 5 раз дороже). В состав "Лесного бальзама" входят экстракты дубовой коры, пихты и сосновой хвои. Эта паста имеет специфический вкус и зеленый цвет, но если она помогает, то какое это имеет значение? Вообще, обе эти пасты имеют странный цвет и вкус. Parodontax, например, розового цвета, и не сладковатая, как все пасты, а немного соленая и, что самое непривычное, практически не пенится. Но, как резонно замечено в рекламной брошюре, а почему она, собственно говоря, должна пениться? С точки зрения гигиены рта пена никакого значения не имеет, гораздо важнее входящая в состав Parodontax сода, которая эффективно очищает зубы, и экстракты 6 лекарственных трав, имеющие

противовоспалительное и успокаивающее действие. В серию Parodontax входят зубная паста с фтором и без фтора, жидкости для полоскания рта и мягкая зубная щетка. В отличие от "Лесного бальзама" и других паст, Parodontax продается только в аптеках. В принципе, все пасты, имеющие в названии корень "пародонт" или просто "паро" относят себя к лечебным, но никакой информации о них я не нашла, не слышала я так же и отзывов, хороших или плохих, поэтому ни хвалить ни критиковать я их не буду, возможно, они ничуть не хуже, а может быть и лучше описанных выше, но "Лесной бальзам" и Parodontax гарантировано обеспечивают улучшение. Помимо прочих неприятностей, пародонтит часто является причиной чувствительности зубов. В результате уменьшения кости, десна опускается ниже своего естественного уровня, обнажая ту часть зуба, которая не закрыта крепкой эмалью. Еще одна причина повышенной чувствительности зубов - неправильная техника их чистки, но об этом позже. Зубная паста Sensodyne успешно борется с проблемой чувствительных зубов двумя путями. Sensodyne C содержит хлорид стронция. Чувствительная часть зуба состоит из пористого вещества, точнее это не поры, а каналы, через которые свободно проходят различные молекулы, вызывая раздражения нервных рецепторов и, соответственно, боль. Хлорид стронция как бы затыкает эти каналы и тем самым препятствует движению молекул раздражителей и, соответственно, возникновению боли. Включенный в состав остальных паст из этой серии нитрат калия, проникает в каналы и блокирует нервные окончания, делая их менее чувствительными к раздражению. Что бы паста подействовала, нужно использовать ее 2 раза в день, как минимум 2 недели. Эта паста продаётся и в аптеках, и в магазинах. Хочу добавить, что все описанные выше пасты также борются с кариесом, особенно те, в состав которых входит фтор. Кстати, почему именно фтор, а не, например, кальций? Эмаль, защищающая более нежные ткани зуба, на 98% состоит из кристаллов, в состав которых входит кальций. Как я уже писала, при pH меньше 5.5 эти кристаллы начинают растворяться. Входящий в состав зубных паст фтор, можно сказать, внедряется в кристаллы, в результате чего они становятся крепче и начинают растворяться только при pH 5. Наилучший эффект достигается при частом использовании небольших количеств фтора, поэтому зубная паста - наиболее подходящий вариант. Возвращаясь к пастам, рассмотрим последнюю группу – отбеливающие. Отбеливающие пасты нового поколения не повреждают зубы, они содержат или мягкие синтетические гранулы, или вещества, постепенно растворяющие темный налет. Для получения результата необходимо использовать пасту 2 раза в день в течение месяца. Пока могу только сказать, что людям с высокой

активностью кариеса, а также детям и подросткам не рекомендуется использовать отбеливающие пасты, потому что они, так или иначе действуют на поверхность зуба, а у этих групп людей эта поверхность или еще до конца не сформирована, или просто, если можно так выразиться, слабая. Если вы серьезно решили отбелить зубы, сделайте это в стоматологическом кабинете или купите зубную пасту Rembrandt. Её можно приобрести в некоторых стоматологических кабинетах. Говорят, что зубы белеют практически на глазах (я сама ей никогда не пользовалась, поэтому от комментариев воздержусь).

Подводя итог, хочу заметить, что наравне с зубной пастой очень важно пользоваться хорошей щеткой и, что самое главное, чистить зубы правильно.

Врач-стоматолог-терапевт отделения № 2
Назарова Н.В.