

# Dantų pastų abrazyvumas

Kokiomis savybėmis turėtų pasižymėti gera dantų pasta? Akivaizdu, kad ji turi gerai nuvalyti apnašas. Juk kaip malonu perbraukti liežuvį per švarius, net slidžius dantis...

Deja, kuo geriau dantų pasta šalina apnašas, tuo labiau gadina dantų emalį. Labai abrazyvių dantų pastų reikėtų vengti, nes emalį labai sunku atstatyti. Be to, tai ypatingai svarbu naudojantiems elektrinius dantų šepetėlius, kadangi dvi minutes valant dantis elektriniu šepetėliu dantys yra daug daugiau kartų brūžinami nei valant paprastu rankiniu dantų šepetėliu.

Daugelis dantų specialistų teigia, kad jei pacientas skundžiasi dantų jautrumu (jei nėra kitų problemų), pirmiausia reikia atkreipti dėmesį į naudojamos dantų pastos abrazyvumą ir rekomenduoti naudoti mažiau abrazyvią dantų pastą. Bet kaip sužinoti tą abrazyvumą?

JAV, kad dantų pastą patvirtintų Maisto ir vaistų agentūra (FDA), dantų pasta turi turėti nustatytą RDA (radioactive dentin abrasion arba relative dentin abrasivity) – dantų pastos abrazyvumo įvertinimą. Tam naudojamas paprastas testas: ištrauktą dantį deda į dantų valymą imituojantį aparatą ir valo tam tikru greičiu ir dažniu su testuojama pasta. Pagal rezultatus išvedamas tam tikras indeksas, kurį reikia žymėti ant dantų pastos pakuotės.

Bendrai RDA JAV vertinamas taip:

0-70 – mažai abrazyvi;

70-100 – vidutiniško abrazyvumo;

100-150 – smarkiai abrazyvi

150-250 – kenksminga dantims riba

Pagal ISO 11609 standartą kasdieninės priežiūros dantų pastų RDA neturi viršyti 250. Europoje vokiečių ir šveicarų mokslininkai (labiausiai pažengę dantų priežiūros srityje) ir dantų pastų gamintojai vertina, kad dantims ir dantų emaliui nepavojingų dantų pastų RDA yra iki 55, nuo 60 iki 80 yra vidutinio abrazyvumo, o nuo 80 iki 120 – didelio abrazyvumo. Didelio abrazyvumo dantų pastomis valytis kiekvieną dieną (tuo labiau du kartus per dieną) nerekomenduojama, jas galima naudoti 1-2 kartus per savaitę.

Toliau pateikiami kai kurių dantų pastų (daugiausiai amerikietišku) RDA vertinimai. Crest dantų pasta tokiu pavadinimu žinoma daugiausia JAV, o Europoje parduojama kaip Blend-a-med prekės ženklas.

## **RDA – Dantų pastos prekės ženklas ir rūšis**

04 – valoma su dantų šepetėliu ir paprastu vandeniu

07 – maistinė soda

08 – Arm & Hammer Tooth Powder

10 - Apacare Repair kremas

14,9 - GUM Paroex 0.12%

15 – Weleda dantų pasta su druska

19 – R.O.C.S. Dantų pasta kūdikiams su liepžiedžių ekstraktu

20 – Candida Peppermint

20 - Mirasensitive Hap+

23 - Paro Amin Kids

25 - Enacare Enamel Plus

30 – Weleda dantų pasta su vaistažolėmis

30 – Lavera Basis Sensitiv vaikiškas gelis

30 – Elmex Sensitive

30 – Salviagalen su fluoru ir be fluoro

30 - Lacalut Brilliant White Sensitive

30 - Ajona Stomaticum

30 - One drop only dantų pasta-koncentratas

32 - Desensin Gel

35 – Arm & Hammer Dental Care

37 - Air-lift

39 - R.O.C.S. citrinos ir kolos skonio dantų pasta paaugliams (8-18 metų)

39 - R.O.C.S. žemuogių skonio dantų pasta paaugliams (8-18 metų)

40 – Weleda vaikiškas dantų gelis

40 – Curasept ADS 712 dantų gelis su chlorheksidinu nuo dantenų uždegimo

40 - Gum Sensivital

40 - balinamoji pasta Swissdent Extreme

40 - Vitis gingival

40 - nenedent vaikiška dantų pasta be fluoro, su fluoru ir homeopatinė

40 – Parodontax Classic

40 – Parodontax su fluoru

42 – Arm & Hammer Advance White Baking Soda Peroxide

44 – Squigle Enamel Saver

45 – Weleda dantų pasta su medetkomis

45 – Weleda dantų pasta su ratanija

45 - R.O.C.S. dantų pastos 4-7 metų vaikams (kramtomosios gumos skonio, aviečių ir braškių, citrusinių vaisių ir vanilės, raugerškio, vaisinių ledų skonio)

45 - Pearls & Dents

45 – Oxyfresh

48 – Arm & Hammer Dental Care Sensitive

49 – Tom's of Maine Sensitive (nurodyta, kad apie 40)

49 – Arm & Hammer Peroxicare Tartar Control

50 - Curaprox Enzycal 950

50 – Lavera Basis Sensitive dantų pasta su ežiuolėmis ir propoliu

50 – Lavera Neutral bekvapė dantų pasta

50 – Lavera Basis Sensitive mėtų skonio dantų pasta

50 – Odol Kids

50 – Signal Kids

50 - ZENDIUM Sensitive

50 – Sensodyne F

50 - Amin-o-med

50 - Apacare

50 - Lacalut Brilliant White Classic

52 – Arm & Hammer Peroxicare Regular

52,14 +/-1,53 - Rembrandt Complete Mint

53 – Rembrandt Original

53 – Closys

54 – Arm & Hammer Dental Care PM Bold Mint

54,19 +/-1,66 - Rembrandt Plus rūkaliams

55 – Colgate Protection Caries

57 – Tom's of Maine Children's, Wintermint (nurodyta, kad apie 55)

59 - Mango ir bananų skonio dantų pasta R.O.C.S. jautriems dantims

60 – Vaikiška dantų pasta ELMEX Kinder

60 - Edel+White Anti-plaque Whitening

60 - Edel+White Gum Care Forte

60 - Edel+White Sel la Vie

60 - WhiteSmile  
60 - Biox-Ultra su vaistažolėmis  
62 – Supersmile  
63 – Rembrandt Mint ("Hefferren RDA")  
64 - Zendium Mild Whitener  
64 - Sunstar GUM Protect Plus  
65 - ELMEX Sensitive Professional  
65 – Dentagard  
65 - Dentaaid Xeros  
65 – el-ce med Brilliant White Sensitive  
68 – Colgate Regular  
68,64 +/-2,49 - Rembrandt dantų pasta nuo apnašų rūkaliams  
69 - Beverly Hills Formula Natural White  
70 - Curaprox Enzycal  
70 – Colgate Total  
70 – Signal Natural White  
70 – Arm & Hammer Advance White Sensitive  
70 – Colgate 2-in-1 Fresh Mint (nurodyta 50-70)  
70 – Colgate Smiles 0-2  
70 – Colgate Smiles 2-6  
78 – Colgate Fresh Gel  
78 – Biotene  
79 – Sensodyne  
80 – Oral-B Stages vaikiška dantų pasta vaikams iki 6 metų  
80 - Zendium Emalje Protect  
80 - Zendium Fresh & White  
80 - AIM  
80 - Balinamoji dantų pasta iWhite  
80 – Close-Up  
80 – Colgate Total  
80 – Colgate Time Control  
80 – Aronal Cristal Gel  
81 - Beverly Hills Formula Natural White Sensitive  
82 – Under the Gum  
83 - Desensin Plus  
83 – Colgate Sensitive Maximum Strength  
87 – Nature's Gate  
91 – Aquafresh Sensitive  
93 – Tom's of Maine Regular  
94 – Rembrandt Plus  
94 – Plus White  
95 - Miradent Mirawhite Gelee  
95 – Oxyfresh su fluoridu

95 – Crest Regular (galimai 99)

98 – Oral B Advantage

97 – el-ce med Brilliant White

99 – R.O.C.S. Dantų pasta rūkaliams „Kava ir tabakas“

100 – Blend-a-med Complete milde Frische

100 – Blend-a-med Complete Impressions Citrus Breeze

101 – Natural White

103 – Mentadent

103 – Arm & Hammer Sensation

104 – Sensodyne Extra Whitening

106 – Colgate Platinum

106 – Arm & Hammer Advance White Paste

107 – Crest Sensitivity Protection

110 – Colgate Herbal

110 – Amway Glister (nurodyta kaip viršutinė riba)

112 – Colgate Sensation White

113 – Aquafresh Whitening

117 – Arm & Hammer Advance White Gel

117 – Arm & Hammer Sensation Tartar Control

110 - Lacalut Brilliant White Menta

120 – Close-Up with Baking Soda

120 – Colgate Herbal White

120 – Colgate Triple Action

124 – Colgate Whitening

130 – Crest Extra Whitening

133 – Ultra brite

135 - Sunstar GUM Original White

144 – Crest MultiCare Whitening

145 – Ultra brite Advanced Whitening Formula

150 – Pepsodent (gamintojai nurodė kaip viršutinę ribą)

165 – Colgate Tartar Control (nurodyta 155-165)

165 – Elmex Intensive Cleaning (Intensivreinigung)

168 – Arm & Hammer Dental Care PM Fresh Mint

175 – Colgate Luminous (gamintojai nurodė 150-200 ribą)

179 – Nature's Gate

180 - Apacare Polish

200 – Colgate 2-in-1 Tartar Control/Whitening arba Icy Blast/Whitening (nurodyta kaip 190-200)

200 – JAV Maisto ir vaistų agentūros (FDA) rekomenduojama riba

250 – Amerikos dantistų asociacijos (ADA) rekomenduojama riba