Natūralios, ekologiškos ir įprastos dantų pastos

Ar galite išvardinti keletą savo naudojamos dantų pastos sudėtinių dalių? Ar žinote, ką du kartus per dieną trinate į dantenas savo burnoje? Įprastas dantų pastas paprastai sunkiai ištariamos sudėtinės dalys, kaip propileno glikolis (Propylene Glycol) ar titano dioksidas (Titane Dioxide). Jei patikrinsime daugelį tų sudėtinių dalių, iš tikrųjų, galima daugiau dantų iš viso nebesivalyti. Tačiau pati problema daug gilesnė, nes tos sudėtinės dalys naudojamos ne tik dantų pastose, bet ir kosmetikoje, vaistuose ar net maisto produktuose.

Pavyzdžiui, viena iš dantų pastų sudėtinių dalių yra propileno glikolis (propylen glycol), kuri yra toksiška, nors pavojinga tik nuryjus didesnį kiekį, ypač vaikams. Tačiau propilen glikolis naudojamas leidžiamuose ir geriamuose vaistuose, maisto ir tabako (netgi elektroninėse cigaretėse) produktuose, kosmetikoje, kaip priedas šunų maiste. Beje, propileno glikolis dedamas į naujesnius automobilinius antifrizus ir aerouostuose naudojamus neužšąlančius skysčius. Titano dioksidas dedamas kaip pigmentas į dažus, maistą, dantų pastas. Jis nudažo produktus gražia balta spalva, todėl dažnai dedamas į pieno produktus, kad liesas pienas įgautų gražią baltą spalvą (liesas pienas natūraliai būna pilkšvos spalvos). Ar matėte kur nors ant pieno pakelio užrašą, kad jame yra titano dioksido? Beje, titano dioksidas naudojamas apsauginiuose kremuose nuo saulės, netgi kai titano dioksido nano dalelės, ir tokiu kremu ištrinus kūną, tos tatano dioksido nano dalelės įsiskverbia į odą.

Atrodo, tokia žinoma sudėtinė dalis kaip sacharinas irgi kelia daug klausimų. Teigiama, kad sacharinas (Europoje žymimas E954) gali sukelti vėžį (nors sacharinas pripažintas saugiu, vis dėlto jo dozė ribojama 5 mg 1 žmogaus masės kilogramui – tokia dozė nesukelia pavojaus žmogaus sveikatai), tuo labiau, kad dažnai daug daugiau sacharino žmonės gauna ne iš dantų pastos, o iš gaiviųjų gėrimų ir maisto.

Iš baisesnių dantų pastų sudėtinių dalių galima išskirti Sodium Monophosphate (toksiškas, kancerogeniškas), Alumina (neorganiško aliuminio oksido pavadinimas – neurotoksiškas), Sodium Fluoride (toksiškas, uždraustas Kanadoje kaip kosmetikos sudėtinė dalis), Fluoride Ion (toksiškas, kancerogeniškas, Kanadoje uždraustas), Triclosan (toksiška antibiotinė medžiaga, galinti sukelti endokrininius sutrikimus). Daugiau apie sudėtines kosmetikos produktų dalis ir jų pavojingumą bei produktų įvertinimą galite rasti čia (anglų kalba):

http://www.cosmeticsdatabase.com/browse.php?maincat=dental%2Foral

Atkreipkite dėmesį, kad Crest – tai kitas Blend-a-med pavadinimas (Amerikoje, Kanadoje ir D. Britanijoje naudojamas Crest prekės ženklas, o Vokietijoje ir Rytų bei Centrinėje Europoje – Blen-a-med, kaip teigia Wikipedia http://en.wikipedia.org/wiki/Crest_(toothpaste))

Tai ką daryti?

Akivaizdi išeitis – renkantis produktus perskaityti tai, ką mažomis raidelėmis ant pakuočių rašo gamintojai. Atkreipti dėmesį, kaip išvardintos sudėtinės dalys: paprastai tos, kurių daugiausia, rašoma sąrašo pradžioje mažėjimo linkme. Jei augalų ekstraktai ar aliejai išvardinti sąrašo pabaigoje, tai jų yra tikrai mažai. Jei nėra kažkokių konkrečių problemų (pavyzdžiui, dėl smarkaus dantenų uždegimo gydytojai rekomenduoja chlorheksidino turinčią pastą), rinktis kuo natūralesnius produktus. Net įprastose dantų pastose sudėtinės dalys skiriasi, kai kurios nėra nei visiškai natūralios, nei ekologiškos, bet jose nėra tiek neigiamai vertinamų sudėtinių dalių.

Kokios yra natūralios dantų pastos? Paprastai jose nėra sintetinių sudėtinių dalių, kurios kenktų sveikatai. Jose neturi būti ir genetiškai modifikuotų sudėtinių dalių, parafino, vazelino ar kitų iš naftos išgaunamų produktų. Taip pat jose nenaudojami dirbtiniai kvapikliai, konservantai ar dažikliai. Vietoj jų naudojami pavyzdžiui, iš bičių produktų ar lanolino išgautos sudėtinės dalys. Kadangi Europos Sąjungoje nėra griežtai reglamentuojama, kaip žymėti produktus, paprastai gamintojai patys deda užrašus „Bio“, „Natūralus“, „Ekologiškas“ ant savo gaminių. Viena iš išeičių remtis tarptautinių ar nacionalinių sertifikavimo organizacijų informacija. Pavyzdžiui, Čekijoje natūralūs produktai žymimi CPK (vienas iš jų – Cannadent natūrali dantų pasta su kanapėmis), o ekologiški – CPK BIO (kaip pažymėtas Cannadent burnos serumas). Europoje žinomiausia yra ECOCERT organizacija, suteikianti produktams ECOCERT ženklus: natūraliems produktams ECOCERT Natural Cosmetics, o organiniams – ECOCERT Organic Cosmetics (daugiau apie ECOCERT kosmetikos sertifikavimą galite rasti čia http://www.ecocert.com/en/natural-and-organic-cosmetics. Vokietijoje sertifikuota natūrali kosmetika gauna BDIH sertifikatą, jį turi Logona. Lavera, Sante, Weleda ir kitos žinomos kosmetikos gamintojos.

Kuo skiriasi ekologiškas produktas nuo natūralaus? Paprastai tuo, kad jei natūraliame produkte ekologiškos sudėtinės dalys sudaro ne mažiau kaip 10 procentų, tik tuo atveju produktą galima vadinti ekologišku.

Natūralioje dantų pastoje pagrindą augalų ekstraktai ir aliejai, daugelyje jų nėra fluoro, sodium lauryl sulfato (SLS), triklozano ar dirbtinių kvapiklių bei dažiklių. Paprastai tokiose dantų pastose bakterijas naikina miros (Sante dantų pasta su mira), melsvadumblių (Jason Sea Fresh dantų pasta), arbatmedžio (Urtekram dantų pasta su arbatmedžio ekstraktu), žaliosios arbatos ekstraktai (Urtekram dantų pasta su žaliosios arbatos ir mėtos ekstraktu), uždegimą mažina medetkų (Weleda dantų pasta su medetkų ekstraktu), šalavijų (Logona dantų pasta su rozmarinų ir šalavijų ekstraktu, Argital dantų pasta su šalavijais, Bombastus) ekstraktai ar propolis (Lavera Basis Sensitive su ežiuole ir propoliu, Comvita su propoliu), pankoliu (Merasan dantų pasta su pankoliu), dantenas ramina alavijų ekstraktas (Dr. Organic dantų pasta su alavijais), dantenas stangrina ir jų kraujotaką gerina ratanijos ekstraktas (Weleda dantų pasta su ratanijų ekstraktu). Tik susiraskite sau patinkantį ir tinkantį skonį!