

# Kaip išsirinkti dantų pastą?

Atėję į parduotuvę, galime būti priblokšti produktų gausybės, tame tarpe ir dantų pastos. Vieni pirkėjai nesusimąstę deda į pirkinių krepšelį tą dantų pastą, kurią matė reklamuojamą per televiziją, kiti, permetę akimis prekių lentynas, įsmeta pigiausią ar akcinį produktą, o treči renkasi dantų pastą pagal tai, kokio poveikio tikisi sulaukti (baltesnių dantų, dantų be skylių, mažinančio dantenų uždegimą ir pan.), nesusimąstydami, kas slepiasi po tokiais reklaminiais pasiūlymais.

Dantų pasta nėra toks produktas, apie kurį populiariau klausti draugų ar pažįstamų rekomendacijų. Juk neklausi „Ei, bebre, kodėl tavo tokie balti dantys“, tuo labiau, kad dantų emalio spalva priklauso nuo daugybės veiksnių kaip rūkymas, kavos ar arbatos gėrimas, antibiotikų vartojimas ar genai. Be to, kas tinka vienam, visiškai gali netikti kitam, nes skiriasi organizmų atsparumas bakterijoms, mitybos įpročiai, burnos higienos įgūdžiai. Todėl kaip pasirinkti dantų pastą, kuri tiktų būtent jums, o ne reklamos žmogui su spindinčiais baltais dantimis?

Kokia turėtų būti ideali dantų pasta? Gerai nuvalanti dantų apnašas (juk tai jos pagrindinė funkcija), nežalojanti dantų emalio, maloniai veikianti danteną, skani...

Ar gerai nuvalote dantų apnašas labiau priklauso nuo dantų valymo technikos ir trukmės negu nuo pačios dantų pastos. Tačiau kartais ryte pabundame su vis dar idealiai švarių dantų pojūčiu, o kartais rodosi, kad dantys vakare net valyti nebuvo. Kodėl taip skiriasi? Jeigu dantis valėtės taip pat, greičiausiai „kalta“ dantų pasta. Kai kurios dantų pastos sudėtyje turi priešbakterinių, priešuždegiminių komponentų, kurie gali būti ne tik natūralūs. Viena, kai dantų pastos sudėtyje yra ramunėlių, medetkų, rozmarinų, miros, šalavijų, pankolių, ratanijos, ežiuolių ekstraktų ar medaus enzimų bei propolio ir visai kas kita, kai dantų pastoje antibakterinis poveikis pasiekiamas antibiotikų dėka. Visa Lietuva rėkia dėl antibiotikų pieno produktuose, tačiau niekas beveik nesusimąsto, kad kasdien valydami dantis antibiotikų turinčia dantų pasta ne tik silpniname savo organizmo imunitetą, bet ir kenkiame kai kuriems organams ar net būsimam kūdikiui, jei esate nėščia.

Todėl pirma taisyklė renkantis dantų pastą būtų tokia: **perskaityti sudėtį ir atkreipti dėmesį, ar dantų pastoje nėra antibiotikų** (triklozano, chlorheksidino).

Neteigiame, kad antibiotikai yra blogis. Jie tikrai būtini, jei yra tam tikrų sveikatos problemų ar juos rekomenduoja dantų gydytojas, pavyzdžiui, esant dantenų uždegimui ar pan. Tačiau, vartodami dantų pastą su antibiotikais turime žinoti, koks tų antibiotikų kiekis dantų pastoje (daugelis rimtų burnos higienos priemonių gamintojų nurodo, koks yra antibiotikų kiekis dantų pastoje – 0,06%, 0,12% ar pan.) ir kaip tai gali paveikti organizmą, jei geriame kiti antibiotikai dėl kitų ligų ar esate nėščia. Ypatingai nėščios moterys turėtų atkreipti dėmesį į antibiotikus dantų pastoje. Ar jūsų odontologas klausė, kokią dantų pastą vartojate?

Pačias dantų pastas galima skirstyti pagal poveikį į tris grupes: paprastas higienines, kurios tinka bet kokių dantų kasdieniui priežiūrai, profilaktines (kai yra polinkis sirgti dantenų ligomis) ir gydomasias (dažniausiai turinčias sudėtyje antibiotinių medžiagų). Higieninės yra malonaus skonio, jų yra gausybė, tarp jų su balinamuoju efektu, ekologiškos ir natūralios, ajurvedinės ir t.t. Profilaktinės dažniausiai turi stipresnį poveikį, skirtos kraujuoti linkusioms dantenoms (R.O.C.S. Bionica, Cruzytan, Salviagalent dantų pasta su fluoru ir be fluoro). Gydomosios, kaip jau minėjome anksčiau, dažniausiai būna su antibiotikais ir jų naudojimo trukmė ribojama 2 savaitėmis. Bet kokiu atveju rekomenduojame dantų pastos rūšį keisti kiekvieną kartą, kai išnaudojote tūbelę.

Atkreipkite dėmesį į visas dantų pastos sudėtinės dalis, nes kai kurios jų sudėtyje turi toksiškų medžiagų. Be to, svarbu atsiminti, kad ant europietiško ir amerikietiško dantų pastų sudėties rašoma kiekio mažėjimo eile: didžiausio kiekio sudėtinės dalys eina pirma, toliau sudėtinųjų dalių kiekiai mažėja. Todėl jei sudėtyje koks nors augalinis ekstraktas paminėtas sąrašo pabaigoje, tai jo yra „vos vos“.

Gera dantų pasta turėtų ne tik gerai valyti dantų apnašas, bet ir nežaloti dantų emalio.

Todėl antra taisyklė renkantis dantų pastą turėtų būti tokia: **atkreipkite dėmesį į dantų pastos abrazyvumą**.

Tai nėra labai paprasta, kadangi šią informaciją skelbia retas dantų pastos gamintojas. Todėl kai kurių dantų pastų abrazyvumo vertes (RDA) galite rasti čia. O kitoms, apie kurių abrazyvumą nežinote, turėtų galioti tokios taisyklės:

1. Atkreipkite dėmesį į pagrindinę dantų pastos abrazyviąją medžiagą – ar tai silicio rūgštis (Hydrated Silica), paprastas kvarcas (Silica), kreida (Calcium Carbonate, Chalk). Silicio rūgštis ir soda yra mažiausio abrazyvumo.
2. Dantų gelis dažniausiai būna mažiau abrazyvus nei dantų pasta, nes jame naudojama silicio rūgštis, nors dantų pastų būna įvairaus abrazyvumo.
3. Mažiausiai abrazyvios būna vaikiškos ir jautriems dantims skirtos dantų pastos, o labiausiai abrazyvios – balinančios ir dantų pastos nuo dantų apnašų.

Pastebima tokia tendencija, kad Vakarų Europoje pagamintos dantų pastos yra geresnės abrazyvumo požiūriu nei Rytų Europoje ar Azijoje, jų abrazyviosios dalelės yra kokybiškesnės, smulkesnės.

Trečia taisyklė renkantis dantų pastą: **dantų pasta turi būti jums skani**.

Tai ypač svarbu renkantis dantų pastą vaikams, nes kuo skanesnė dantų pasta, tuo lengviau prisiversti ja valyti dantis ilgiau. Retas kuris suaugęs sąmoningai valosi dantis iki trijų minučių, nebent pasistatęs šalia laikrodžio ar besiklausantis muzikos. Skani dantų pasta – ilgesnis dantų valymosi laikas.

Dantų pastos. It rekomendacijos esant dažniausioms burnos bėdoms:

1. Jei kankina stiprus dantenų uždegimas (parodontozė, periodontitas) - išbandykite Ajona Stomatum, Meridol Parodont Expert, Cruzytan dantų pastą.
2. Jei jautrūs dantys - išbandykite remineralizuojančias dantų pastas (Apare, Karex). Papildomai naudokite dantų emalį atstatančius kremus.
3. Jei nežinote, kokią dantų pastą pasirinkti, nebijokite mūsų klausti elektroniniu paštu ar per užklausas prie prekių :) Visada pabandydysime surasti geriausiai jums tinkantį variantą :)