Выбор зубной пасты

Существует три фактора, которые способны негативно влиять на состояние наших зубов. Первый – налет, который способен разрушать зубы из-за наличия в них микроорганизмов. Второй – это сахар. Он является не только питанием для микроорганизмов, но и способствуют укреплению налета на зубах. Ну и третий фактор – недостаточное количество фтора, что и является главной причиной кариеса.

Для здоровья ротовой полости большое значение имеет правильный выбор зубной пасты. Чтобы сделать это правильно, надо знать, как влияют составляющие зубной пасты на состояние зубов и всей ротовой полости. Общеизвестно, что самое распространенное средство гигиены ротовой полости – это зубная паста. Но не все знают, какое, же назначение у этого средства гигиены. 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.

Одним из важных факторов при выборе зубной пасты являются абразивы. 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.

Оптимальный показатель абразивности, который обозначается на пастах как RDA, должен достигать 100 единиц для здоровых зубов и не больше 25 для чувствительных. В основном, в качестве абразива выступают соединения кремния. Если же в пасте есть фтор и карбонат кальция (мел), то такую пасту лучше не покупать. Пользы от нее немного, ведь мел нейтрализует свойства фтора, которые полезны нашим зубам.

Кроме абразивных веществ, 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 предопределяют 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:

1. гигиенические
2. лечебно-профилактические
3. 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.   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.   
Кроме обычных паст, которые имеют кремообразную консистенцию, появились и другие пасты. Это гелевые пасты, которые не содержат абразивов и не очищают, а растворяют налет. Они экономнее и удобны, благодаря тому, что они хорошо пенятся.

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.

*Не забывайте, что лучше всего помочь Вам выбрать подходящую пасту сможет только стоматолог.*