

## Как выбрать зубную пасту

Все пасты делятся на две большие группы - гигиенические и лечебно-профилактические. Первая группа предназначена только для очищения зубов от налета пищи, а также придания полости рта приятного запаха. Такие пасты рекомендуются обычно тем, кто имеет здоровые зубы, а также не имеет причин для возникновения болезней зубов и регулярно посещает стоматолога.

Основная масса зубных паст относится ко второй группе - лечебно-профилактических. Они не только очищают поверхность зубов, а и подавляют размножение микрофлоры, вызывающей кариес и пародонтит, способствуют реминерализации зубной эмали, уменьшению воспалительных явлений при заболеваниях пародонта, а также отбеливанию зубной эмали.

Лечебно-профилактические зубные пасты подразделяются на:

- Детские
- Противокариесные
- Противовоспалительные
- Отбеливающие
- Для чувствительных зубов
- Содовые
- Многофункциональные

### 1. Детские зубные пасты.

От взрослых они отличаются меньшей концентрацией активных компонентов, низкой абразивностью, а также вкусом. В отличие от взрослых, предпочитающих мятный вкус, у детей он часто вызывает рвотный рефлекс. Поэтому в детских зубных пастах чаще используют нейтральные или фруктовые ароматизаторы. Детские зубные пасты подразделяются на две группы: для детей до 6 лет, в которых концентрация фторида понижена; и для детей от 6 до 12-14 лет, в которых концентрация фторида приближена к взрослой зубной пасте, а абразивность сохраняется пониженной.

### 2. Противокариесные зубные пасты.

Противокариозный эффект обеспечивается присутствием в зубной пасте фторидов (фторид натрия, фторид олова, аминофторид, монофторфосфат), а также присутствием кальция (глицерофосфат кальция). Все эти вещества эффективны только в тех случаях, когда процесс очищения зубов длится больше пяти минут. Также существуют пасты с кальцием, но без фтора. Они подходят людям, живущим в регионах эндемического флюороза, там, где в питьевой воде переизбыток фтора.

### **3. Противовоспалительные зубные пасты.**

Часто в зубных пастах "для десен" используется хлоргексидин. К сожалению, злоупотребление этим препаратом может приводить к изменению цвета зубов и нарушениям вкусовой чувствительности. Одним из популярных противовоспалительных ингредиентов, который применяется практически всеми производителями зубных паст, является триклозан. Основной эффект триклозана связан с предотвращением и лечением воспалительных заболеваний пародонта. Триклозан хорошо совместим с другими ингредиентами зубной пасты. Триклозан не является аллергеном. Другая группа противовоспалительных зубных паст — пасты с эфирными маслами и экстрактами трав (мята, шалфей, ромашка и др.). Эти компоненты могут обладать антисептическими, кровоостанавливающими, антиоксидантными свойствами, улучшать тканевое дыхание и обмен, стимулировать иммунные защитные реакции, способствовать регенерации тканей.

### **4. Отбеливающие зубные пасты.**

Все отбеливающие зубные пасты можно разделить на две группы:

- пасты, содержащие отбеливающие химические вещества, например, перекисные соединения, кислоты или ферменты.
- пасты, обеспечивающие качественное удаление поверхностных красителей и полирующий эффект за счет повышения абразивности. Эти пасты не действуют при хорошей гигиене. То есть, если на зубах нет налета, и темный цвет — это цвет самой эмали, абразивная паста не поможет, какой смысл чистить чистые зубы? Такие пасты хороши для курильщиков, например.

Тем, кто страдает заболеваниями пародонта, такие пасты лучше не применять. Они также противопоказаны лицам с гиперчувствительностью и патологической стираемостью.

### **5. Зубные пасты для чувствительных зубов.**

Обычно это пасты со сниженной абразивностью и с активными ингредиентами, снижающими чувствительность зубов. В основном это соли: нитрат калия, хлорид калия, хлорид стронция. Также ион фторида в больших количествах может снижать чувствительность, на этом основаны пасты Сенсодин Ф, Лакалут флюор. Долго использовать пасты для чувствительных зубов не рекомендуется. Во-первых, они низкоабразивны, то есть неэффективно очищают зубы, во-вторых, снижая чувствительность, могут маскировать симптомы стоматологических заболеваний.

## **6. Содовые зубные пасты.**

Это особая группа паст, они содержат пищевую соду (от 7 до 10%). Ее свойства: повышает очищающие свойства пасты, не являясь абразивом; создает слабую щелочную среду в полости рта примерно на 20 минут после чистки зубов; антисептическое действие; создает гипертоническую среду, в результате чего снимает отек с десны (хорошо во время беременности, в комплексной терапии пародонтитов); вызывает гибель микробов, ответственных за возникновение кариеса.

## **7. Многофункциональные зубные пасты.**

Многофункциональные (универсальные) — предназначены для предотвращения сразу нескольких стоматологических заболеваний или состояний органов полости рта. В качестве примера этого вида паст можно привести зубную пасту Glister, которая сочетает восемь преимуществ: предотвращает появление кариеса, удаляет зубной налет и предотвращает его образование, безопасно очищает и полирует зубы (коэффициентом стирания зубной эмали равным 0,00), делая их блестящими, освежает дыхание, отбеливает зубы, удаляет пятна от кофе, чая и табака.

Оптимально, если вы будете выбирать пасту на приеме у стоматолога. Можно справиться с этой задачей самому, памятуя о том, что дешевые пасты от неизвестных производителей не так хороши, как фирменные. Зубные пасты следует чередовать. Так, при склонности к кариесу и пародонтиту следует применять утром противокариозную пасту, а вечером - противовоспалительную. Важно при этом соблюдать правильную технику чистки зубов.