

Poradnik

TO MUSISZ WIEDZIEĆ O PASTACH DO ZĘBÓW



SPIIS TREŚCI:

- 
- 3 RDA past do zębów - co to jest? Dlaczego jest ważne?
 - 7 Pasta do szczoteczki sonicznej - jaką wybrać?
 - 11 Dlaczego pasty do zębów zawierają fluor?
 - 13 Ile fluoru powinna mieć pasta do zębów?
 - 20 Czy pasty bez fluoru działają?
 - 23 Naturalne pasty do zębów - czym są i jaka jest ich skuteczność?
 - 27 Co oznaczają kolory pasków na tubce pasty do zębów?
 - 30 Skład pasty do zębów - co jest ważne?
 - 35 Ile pasty do zębów nakładać na szczoteczkę?



RDA PAST DO ZĘBÓW - CO TO JEST? DLACZEGO JEST WAŻNE?

RDA pasty do zębów to informacja o tym, w jakim stopniu dany preparat wpływa na ścieralność. Czy należy szukać produktów o niskim czy wysokim RDA? Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna, ponieważ wiele zależy od naszych oczekiwań i indywidualnych cech uzębienia. Przybliżymy ten temat, byś mógł świadomie podjąć decyzję, co dla Ciebie jest ważne i jaką pastę do zębów wybrać.

Czym jest RDA pasty?

RDA to skrót pochodzący od angielskiego terminu Relative Dentin Abrasivity oznaczającego **współczynnik ścieralności zębiny**. Skala tej właściwości jest **rozpięta między wartościami od mniejszych niż 70 do 250**.

Do uzyskania ścieralności pasty do zębów stosuje się najczęściej następujące składniki:

- węglan wapnia (Calcium Carbonate)
- uwodniona krzemionka (Hydrated Silica)
- tlenek krzemu (Silica)
- wodorotlenek wapnia (Calcium Hydroxide)
- wodorotlenek magnezu (Magnesii Hydroxidum)

W niektórych pastach dla uzyskania funkcji ścieralności wykorzystuje się perlit. To unikalna substancja, która doskonale oczyszcza zęby i pozostaje bardzo bezpieczna.



Skala RDA past

RDA past do zębów klasyfikujemy w czterech stopniach:

- **niski wskaźnik RDA** wynosi poniżej 70
- **średni wskaźnik RDA** mieści się w przedziale od 70 do 100
- **wysoki wskaźnik RDA** oznacza wartości między 100 a 150
- **bardzo wysoki wskaźnik RDA** wynosi od 150 do 250



Skrót RDA pochodzi od angielskiego terminu Relative Dentin Abrasivity i oznacza współczynnik ścieralności pasty. Skala sięga aż 250.

Jak RDA pasty wpływa na higienę zębów?

RDA pasty do zębów oznacza jej zdolność do ścierania osadów, które gromadzą się na powierzchni szkliwa. A zatem im wyższe RDA pasty tym lepsze czyszczenie zębów? W teorii tak, jednak nie zawsze i nie dla każdego jest to bezpieczne.

Wysokie RDA pasty do zębów sprawia, że płytka bakteryjna ulega rozbiciu. Jednocześnie wysoki poziom ścieralności pasty, którą stosujemy codziennie, może nam w dalszej perspektywie zaszkodzić z powodu ryzyka uszkodzenia zewnętrznej powierzchni zębów. Pamiętajmy, że choć szkliwo jest niezwykle twardą tkanką, to jednak nie jest ono niezniszczalne. Zbyt częste i mocne szorowanie szczoteczką do zębów może ją osłabić, a preparaty o wysokim RDA też wpływają na zjawisko abrazji szkliwa.



Pasta o wysokim RDA, dla kogo będzie dobra?

Pasta o wysokim RDA może bardzo skutecznie usuwać powierzchniowe przebarwienia na szkliwie. Szukasz dla siebie takiego rozwiązania? Polecamy, aby wcześniej skonsultować się ze stomatologiem w tej sprawie. Po dokonaniu oceny Twoich zębów i stanu szkliwa – dentysta doradzi jakie produkty będą odpowiednie dla Ciebie.

! Zazwyczaj pasty z wysokim RDA należy stosować od czasu do czasu lub naprzemiennie z innymi preparatami.

Być może zamiast pasty o wysokim wskaźniku ścieralności, lepsze będzie poddanie się zabiegowi piaskowania zębów? W profesjonalnych gabinetach stomatologicznych mamy do dyspozycji szereg zabiegów higienizacji. Przeprowadzane pod kontrolą specjalistów procedury są bezpieczne i skuteczne.



Niski współczynnik RDA pasty do zębów to większe bezpieczeństwo

Im wartość RDA pasty do zębów jest niższa, tym większa ochrona dla szkliwa. To bardzo ważne dla osób, które zmagają się m.in. z nadwrażliwością zębów. Co polecają specjaliści?

Wybieraj preparaty, które mają w składzie hydroksyapatyt.

Minerał nazywany także płynnym szkliwem, ma zdolność wbudowywania się w strukturę zębów. Wzmacnia je, wygładza i zmniejsza skłonność do przebarwień.

! Pasty o niskim RDA są przeznaczone do codziennego stosowania.

Przykładem takich produktów jest seria preparatów Curaprox Be You. Dodatkowo wyróżniają się przyjemnymi smakami. Ekstrakty owocowe i ziołowe przeciwdziałają stanom zapalnym w jamie ustnej, a prowitamina B5 poprawia stan błon śluzowych.

Niskie RDA to warunek konieczny w przypadku past do zębów dla dzieci. Mleczaki mają cienkie szkliwo, dlatego trzeba zadbać o delikatną higienę. Szeroki wybór produktów dla najmłodszych pozwoli Ci znaleźć odpowiednią i bezpieczną pastę dla pociechy.



PASTA DO SZCZOTECZKI SONICZNEJ - JAKĄ WYBRAĆ?

Szczoteczki soniczne zyskują na popularności ze względu na ich wyjątkową skuteczność w usuwaniu płytki nazębnej. Jednakże, aby w pełni wykorzystać potencjał tej innowacyjnej technologii, kluczowe jest wybranie odpowiedniej pasty do zębów. W tym artykule podpowiemy, dlaczego wybór odpowiedniej pasty do szczoteczek sonicznych jest tak istotny.

Kluczowe cechy pasty do szczoteczki sonicznej

Pomimo że większość past do zębów jest odpowiednia do użytku ze szczoteczkami sonicznymi, to istnieją pewne cechy, które sprawiają, że niektóre produkty są bardziej rekomendowane.

1. **Gęsta konsystencja** - taka forma pasty do zębów jest preferowana dla szczoteczek sonicznych. Jest to ważne, ponieważ im gęstsza pasta tym lepiej przylega do włosa szczoteczki, co zwiększa efektywność czyszczenia.
2. **Niski współczynnik RDA** - współczynnik ten odnosi się do stopnia ścieralności pasty. W przypadku szczoteczek sonicznych, które wykonują więcej ruchów niż manualne, ważne jest, aby pasta miała niski współczynnik RDA. Użycie pasty z wysokim współczynnikiem RDA może prowadzić do nadwrażliwości i uszkodzenia szkliwa. Zalecane jest, aby RDA w paście do szczoteczek sonicznych nie przekraczało 70.
3. **Mniej składników pieniających** - pasty do zębów, które zawierają SLS (sodium lauryl sulfate) lub inne silne środki pienne, mogą powodować nieprzyjemne wrażenie przepełnienia jamy ustnej i zniechęcać do szczotkowania. Dlatego warto zwracać uwagę na pasty pozbawione tych składników, które zapewniają większy komfort podczas czyszczenia zębów.



Dlaczego użytkownicy szczoteczek sonicznych powinni używać specjalnych past?

Wybór odpowiedniej pasty do zębów do szczoteczek sonicznych ma znaczenie, gdy weźmiemy pod uwagę specyfikę działania tych urządzeń. Szczoteczki soniczne charakteryzują się wyższą prędkością działania w porównaniu do szczoteczek manualnych. Osiągają nawet do 96 000 ruchów sonicznych na minutę. Z tego też powodu pasty o silnych właściwościach ściernych, z wysokim współczynnikiem RDA, mogą być zbyt agresywne w połączeniu z ruchami szczoteczek sonicznych. Taka kombinacja może osłabiać strukturę szkliwa i negatywnie wpływać na zdrowie dziąseł.

Najlepsza pasta do szczoteczki sonicznej

Wybór najlepszej pasty do zębów ma kluczowe znaczenie dla efektywnego i bezpiecznego użytkowania szczoteczki sonicznej. Poznaj nasze TOP 3 rekomendowanych past dostępnych w sklepie DentiLove.pl.



1. Pasta wybielająca VITIS Whitening - przeznaczona do bezpiecznego wybielania zębów. Pomaga przywrócić naturalną biel zębów, jednocześnie zapobiegając nadwrażliwości. Jej niski współczynnik ścieralności (RDA 48) sprawia, że jest delikatna dla szkliwa.



2. Pasta do zębów Curaprox Be You - ten smakowy produkt o zawartości 950 ppm fluoru, nawilża jamę ustną i wspomaga funkcje śliny. Nie zawiera SLS-ów, jest wegańska. Dobrze sprawdzi się w użyciu jako pasta do szczoteczki sonicznej, ponieważ jej współczynnik ścieralności (RDA) to 50.



3. Pasta do zębów Curaprox Enzycal 1450 ppm - doskonały wybór dla całej rodziny, w tym dla dzieci powyżej 12 lat. Zawiera 1450 ppm fluoru, co zapewnia najlepszą ochronę przed próchnicą. Zawiera enzymy, które wspomagają wydzielanie śliny, a fluor przeciwdziała próchnicy. Dodatkowo jest wolna od SLS i innych agresywnych składników. Współczynnik RDA wynosi 60, co oznacza, że jest bezpieczna dla szkliwa, nawet razem ze szczoteczką soniczną.



DLACZEGO PASTY DO ZĘBÓW ZAWIERAJĄ FLUOR?

Fluor jest pierwiastkiem niezbędnym dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Odgrywa istotną rolę w budowie kości i zębów. Fluor stanowi budulec nie tylko szkliwa, ale i włosów, ścięgien, skóry i mięśni. Składnik ten dostarczamy wraz z wodą i pożywieniem. Fluor znajdziemy w produktach zbożowych, herbacie, niektórych produktach mlecznych i warzywach. Zarówno niedobór fluoru, jak i nadmiar jest szkodliwy.

Jak fluor działa na zęby?

Pasta do zębów zawiera fluor, ponieważ pierwiastek ten doskonale **wzmacnia zęby**. Działa **przeciwbakteryjnie**, **chroni przed rozwojem próchnicy** i sprawia, że **szkliwo jest twardsze i wytrzymalsze**. Badania prowadzone nad wpływem środków do higieny jamy ustnej nie pozostawiają wątpliwości. **Osoby używające pasty do zębów z fluorem rzadziej doznają próchnicy**.

Fluor z pasty do zębów ulega wchłonięciu przez szkliwo. Dzięki temu buduje jego strukturę. Optymalna grubość szkliwa zębów powinna wynosić ok. 2,5 mm. Niższe parametry oznaczają słabszą ochronę zębiny, skłonność do ukruszania się, szybszą demineralizację szkliwa. Warto podkreślić, że zęby codziennie wykonują pracę i są narażane na ścieranie i nacisk. Uzupełnianie fluoru jako budulca zębów powinno być naturalną częścią procesu regeneracji tkanek.



Pasta do zębów z fluorem – czy jest bezpieczna dla zdrowia?

Pasty do zębów zawierające fluor są bezpieczne, a ich codzienne stosowanie nie grozi przedawkowaniem tego pierwiastka. Normy unijne określają granicę stężenia tego składnika w preparatach i nie przekracza ona 1500 ppm.

Preparaty przeznaczone dla dzieci zawierają odpowiednio mniej fluoru, ponieważ zapotrzebowanie na ten składnik u najmłodszych jest mniejsze. W sklepie DentiLove.pl znajdziesz pasty do zębów dla dzieci, których zawartość fluoru wynosi 950 ppm.



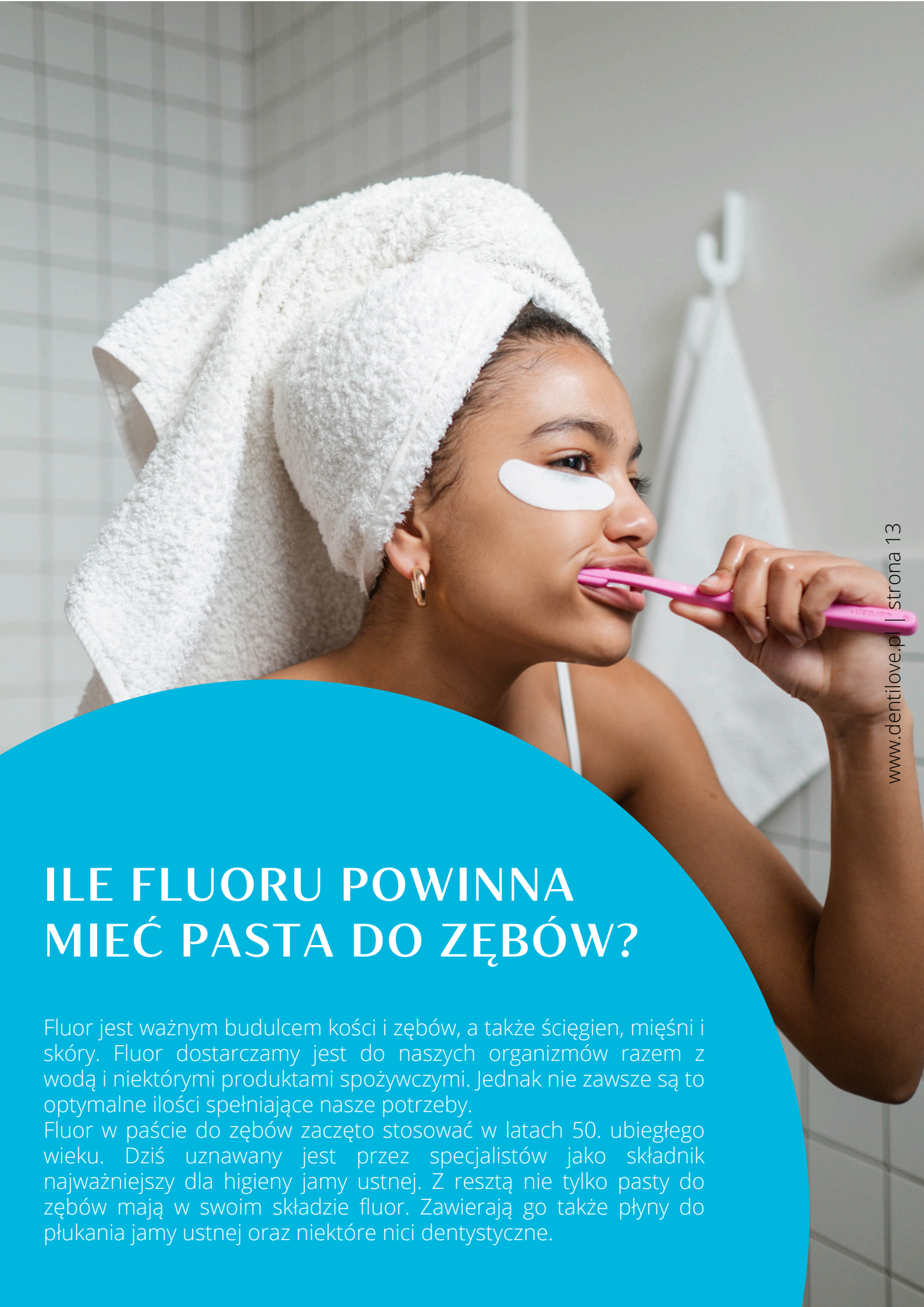
Dlaczego w paście do zębów zawarty jest fluor?

Podsumowanie:

1. Pierwiastek ten wchłania się w szkliwo i wzmacnia je.
2. Uzupełnia mikrouszkodzenia.
3. Jest najlepszym sposobem na domową profilaktykę zdrowia jamy ustnej.
4. Fluor zapewnia odpowiednią grubość szkliwa (2,5 mm).
5. Czyni zęby odporne na wpływ kwasów na zęby.
6. Pasta do zębów z fluorem działa bakteriobójczo.

Kto wybiera pastę bez fluoru?

Na rynku produktów do higieny jamy ustnej są dostępne pasty do zębów bez fluoru. Niektóre osoby zmagają się z alergią na fluor i wówczas potrzebna jest alternatywa. Fluor w paście do zębów może być zastąpiony hydroksyapatytem, który uzupełnia kanaliki zębinowe szkliwa. Niektórzy rodzice szukają pasty do zębów bez fluoru dla swoich dzieci. Wynika to z obawy o ryzyko połknięcia pasty przez malucha. Stanowi to pewne ryzyko dla zdrowia dziecka, więc warto stosować pasty z fluorem u dzieci, które kontrolują odruch połknięcia.



ILE FLUORU POWINNA MIEĆ PASTA DO ZĘBÓW?

Fluor jest ważnym budulcem kości i zębów, a także ścięgien, mięśni i skóry. Fluor dostarczamy jest do naszych organizmów razem z wodą i niektórymi produktami spożywczymi. Jednak nie zawsze są to optymalne ilości spełniające nasze potrzeby.

Fluor w paście do zębów zaczęto stosować w latach 50. ubiegłego wieku. Dziś uznawany jest przez specjalistów jako składnik najważniejszy dla higieny jamy ustnej. Z resztą nie tylko pasty do zębów mają w swoim składzie fluor. Zawierają go także płyny do płukania jamy ustnej oraz niektóre nici dentystyczne.

Fluor ma zbawienny wpływ na nasze zęby:

- znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju próchnicy
- neutralizuje szkodliwe działanie płytki bakteryjnej
- odbudowuje szkliwo

Dzięki codziennemu stosowaniu pasty z fluorem, zęby stają się mocniejsze i bardziej odporne na działanie kwasów oraz na uszkodzenia mechaniczne.

Mimo że w przestrzeni internetowej pojawiają się niekiedy pogłoski o rzekomej szkodliwości fluoru, dentyści nie mają wątpliwości – stosowane w preparatach związki fluoru są bardzo dobrze przebadane i bezpieczne. Stężenie aktywnych związków z pastach do zębów jest określone unijną normą EN ISO 11609:2017 i do sprzedaży dopuszczone są wyłącznie preparaty spełniające wymogi. Stosowanie pasty do zębów z fluorem nie powoduje fluorozy, czyli efektu zbyt dużej ilości tego pierwiastka. Znane w medycynie przypadki nadmiaru fluoru w organizmie miały związek z fluoryzacją wody pitnej, ale obecnie nie praktykuje się już tego w Polsce.

Wspomniana norma ISO precyzuje:

- maksymalne i minimalne dopuszczalne stężenia związków fluoru w pastach do zębów
- formy chemiczne fluoru, które mogą być stosowane (np. fluorek sodu, monofluorofosforan sodu, aminofluorki)
- metody testowania i oznaczania zawartości fluoru przez producentów
- wymagania dotyczące etykietowania pasty do zębów.



Stężenie fluoru w paście

Zawartość fluoru w paście do zębów określana jest wartością ppm. Tę jednostkę tłumaczymy od angielskiego terminu parts per milion - cząsteczki na milion. Czyli jeśli preparat zawiera 1000 ppm fluoru, to znaczy, że w jednym gramie pasty znajduje się jeden miligram fluoru.

O zalecanych ilościach fluoru w preparatach do higieny jamy ustnej informują także Światowa Federacja Dentystyczna (FDI) oraz Polskie Towarzystwo Stomatologiczne.

Pasta do zębów – ile fluoru powinna mieć?

To, ile fluoru powinna mieć pasta do zębów zależy od tego, kto ma jej używać:

- **pasty do zębów dla dorosłych** powinny zawierać związki fluoru **od 1000 do 1500 ppm** (a biodostępność jonów fluorkowych nie mniej niż 800 ppm). Ogólnodostępne preparaty zawierają 1450 ppm.
- **pasty do zębów dla dzieci** powinny mieć niższe stężenie fluoru – **od 500 do 1500 ppm** – w zależności od wieku.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że dla higieny jamy ustnej znaczenie ma także **ilość pasty nakładanej na szczoteczkę do zębów**. W odniesieniu do młodszych użytkowników stosuje się porównanie do **wielkości ziarna grochu, (która odpowiada ok. 0,25 g. pasty) i ziarna ryżu (odpowiadającej śladowej ilości 0,1 g)**.

W sklepie DentiLove.pl znajdziesz szczoteczki dla dzieci, których włosie ma część odróżniającą się kolorem. Są to wskaźniki ułatwiające nakładanie optymalnej ilości pasty do zębów.



Ile fluoru w paście do zębów dla dziecka?

Mycie zębów u dziecka powinno odbywać się zawsze pod czujnym okiem opiekuna. Przeprowadzano badania nad ryzykiem połknięcia przez malucha pasty i nawet biorąc pod uwagę fakt, że pewna ilość preparatu przedostaje się czasem do przewodu pokarmowego – nie ma powodów do stresu.

Dużym ułatwieniem będzie infografika pokazująca zalecane ilości pasty do zębów:

→ Optymalna ilość fluoru w paście do zębów dla dziecka

WIEK	OD 6 MIESIĘCY DO 3 LAT	OD 3 DO 6 LAT	POWYŻEJ 6 LAT
Częstotliwość mycia zębów	Dwa razy dziennie	Dwa razy dziennie	Dwa razy dziennie
Zawartość fluoru w paście	1000 ppm	1000 ppm	1450 ppm
Dawka pasty przy jednorazowym myciu	Śladowa ilość	Ziarno groszku	1-2 cm

Granica akceptowalnej normy przy powyższych wskazaniach jest jeszcze bardzo, bardzo daleko. Aby fluor z pasty do zębów mógł zaszkodzić, trzeba by było zjeść kilka tubek preparatu!

Jeżeli z jakiegokolwiek przyczyny wolisz nie stosować u dziecka pasty z fluorem – masz duży wybór znakomitych preparatów opracowanych w oparciu o inne bezpieczne substancje aktywne.

Ilość fluoru w paście – jak znaleźć odpowiedni preparat?

Wszystkie pasty do zębów i inne preparaty do higieny jamy ustnej, są odpowiednio oznaczone i opisane. Zarówno na pudełku, jak i na tubce znajduje się informacja o stężeniu fluoru w produkcie.

Poniżej przedstawiamy przykładowe preparaty podzielone ze względu na zawartość fluoru:

Pasty do zębów zawierające 1450 ppm:

- Pasta do zębów VITIS Whitening
- Pasta do zębów VITIS Halita
- Pasta do zębów GUM Original White

Pasty do zębów zawierające do 1000 ppm:

- Pasta do zębów Curaprox Be You jabłko i aloes
- Pasta do zębów Curaprox Enzycal
- Pasta do zębów KIN Whitening

Alternatywa dla fluoru w paście do zębów

Na rynku dostępne są także pasty do zębów, które nie zawierają fluoru. Takie preparaty zostały opracowane z myślą o osobach, które mają alergię na fluor lub z powodu innych problemów zdrowotnych muszą unikać tego pierwiastka. Brak fluoru nie musi oznaczać braku ochrony dla zębów – receptury past do zębów uwzględniają też inne składniki remineralizujące i antyseptyczne, m.in. hydroksyapatyt i ksylitol.

Pasty do zębów bez fluoru:

- Pasta do zębów Biorepair Pełna ochrona
- Pasta do zębów L'Angelica z Matcha Wrażliwe zęby
- Pasta do zębów Biorepair PRO White



Pasty do zębów bez fluoru:

1. Pasta do zębów Biorepair Night - działa przeciwbakteryjnie, ale też odświeża oddech i przeciwdziała halitozie. Co więcej tworzy barierę ochronną na powierzchni zębów, remineralizując szkliwo i naprawia mikropęknięcia.



2. Pasta do zębów L'Angelica z Matcha Wrażliwe zęby - to prawdziwa gratka dla miłośników wszystkiego co naturalne. 98% składu jest naturalne. Organiczne ekstrakty ukoją Twoje wrażliwe zęby i dziąsła oraz utworzą skuteczną barierę ochronną.

3. Pasta do zębów Biorepair PRO White - zapewni bezpieczne usuwanie powierzchniowych przebarwień, przywracając naturalną biel zębów bez udziału fluoru. Dzięki zawartości cząsteczek biomimetycznego hydroksyapatytu remineralizuje szkliwo i naprawia ubytki oraz mikropęknięcia. Co więcej tworzą też specjalną barierę-tarczę, która chroni przed bakteriami i próchnicą.



Klasyfikacja fluorozy

Współcześnie do oceny zaawansowania fluorozy stosuje się klasyfikację Deana. Jest to skala służąca do oceny stopnia nasilenia uszkodzeń szkliwa z powodu nadmiernego spożycia fluoru w okresie, gdy zęby są w fazie rozwoju. Skala została opracowana przez H. Trendleya Deana w 1942 roku i jest używana do oceny fluorozy na podstawie klinicznych cech widocznych na powierzchni szkliwa.



Skala zaawansowania fluorozy zębów wg. klasyfikacji Deana:

- **0 – brak fluorozy**

W tej kategorii nie ma żadnych widocznych oznak fluorozy na powierzchni szkliwa. Zęby wyglądają normalnie, bez przebarwień czy innych uszkodzeń.

- **1 – fluoroza wątpliwa**

Występują delikatne, białe plamki lub linie na szkliwie, które są widoczne tylko na niektórych zębach.

- **2 – bardzo łagodna fluoroza**

Objawia się białymi plamami na szkliwie, które występują na większej liczbie zębów, ale wciąż obejmują mniej niż 25% ich powierzchni.

- **3 – łagodna fluoroza**

Charakteryzuje się większą ilością białych i brązowych plam na szkliwie, zajmujących powyżej 25% ich powierzchni.

- **4 – umiarkowana fluoroza**

W tej kategorii występują ciemnobrązowe plamy i duże uszkodzenia szkliwa, które zajmują ponad 50% ich powierzchni.

- **5 – ciężka fluoroza**

Występują bardzo zaawansowane zmiany szkliwa, a zęby mogą być wyraźnie zdeformowane.

CZY PASTY DO ZĘBÓW BEZ FLUORU DZIAŁAJĄ?

Pasta do zębów bez fluoru to rodzaj produktu do higieny jamy ustnej, który nie zawiera fluoru mineralnego. Ten rodzaj pasty do zębów zazwyczaj zawiera inne składniki, takie jak ksylitol, wapń, różne ekstrakty ziołowe (np. mięta, szalwia, rumianek), a także składniki wybielające, np. węgiel aktywny czy soda oczyszczona. Takie pasty są alternatywą dla standardowych past z fluorem. Pomimo że skutecznie oczyszczają zęby, to niestety nie zapewniają takiego samego poziomu ochrony przed próchnicą, jak pasta do zębów zawierająca fluor.



Zalety pasty do zębów bez fluoru

Zwykle dentyści nie zalecają używania past do zębów bez fluoru, ze względu na długotrwały wpływ tego składnika na zdrowie zębów. Fluor odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu próchnicy i wzmocnieniu szkliwa. Mimo to, jest wiele korzyści z używania pasty do zębów bez fluoru i obejmują one:

1. Delikatność dla wrażliwych zębów i dziąseł

- pasty bez fluoru są często delikatniejsze dla zębów i dziąseł, co jest szczególnie ważne dla osób z nadwrażliwością.

2. Naturalne składniki - wiele past bez fluoru zawiera naturalne składniki, takie jak węgiel aktywny, aloes, czy olejki eteryczne.

3. Ochrona przed szeregiem problemów jamy ustnej - wiele z nich, pomimo braku fluoru, zawiera inne skuteczne substancje, które wspomagają zdrowie jamy ustnej.

4. Zmniejszenie ryzyka fluorozy

- nadmierna ekspozycja na fluor, może prowadzić do fluorozy, czyli zaburzenia, które powoduje plamienie zębów i uszkodzenia szkliwa.

5. Alternatywa dla alergików i osób z nietolerancją fluoru

- dla osób z alergią na fluor lub z innymi niepożądanymi reakcjami, pasty bez fluoru są bezpieczniejszą alternatywą.

6. Przyjazność środowisku

- producenci past bez fluoru kładą większy nacisk na ekologiczne podejście, unikając szkodliwych chemicznych dodatków.

7. Szeroki wybór smaków

- pasty bez fluoru oferują bogactwo smaków i opcji, które mogą być atrakcyjne dla osób poszukujących czegoś innego niż tradycyjne pasty miętowe.



Pasty bez fluoru a pasty z fluorem - porównanie

Przybliżamy główne różnice między tymi dwoma rodzajami past:

	składniki aktywne	działanie	zastosowanie	bezpieczeństwo
pasta z fluorem	składniki wzmacniają szkliwo i działają przeciwpróchniczo	skutecznie zapobiegają próchnicy, polecane przez dentystów	polecane dla ogólnej profilaktyki próchnicy i wzmocnienia szkliwa	bezpieczne w zalecanych ilościach, nie wolno połykać
bez fluoru	alternatywne składniki wspomagają remineralizację szkliwa oraz działają przeciwpróchniczo	nie zapewniają tak silnej ochrony przed próchnicą, nie są rekomendowane przez stomatologów	idealne dla osób z nadwrażliwością na fluor, preferujących naturalne składniki. Dobre dla dzieci	eliminują problem ewentualnej fluorozy

Składniki aktywne

- **Pasty z fluorem** - zawierają fluorek sodu lub aminu, mające właściwości przeciwpróchnicze i wzmacniające szkliwo.
- **Pasty bez fluoru** - wykorzystują alternatywne składniki, takie jak hydroksyapatyt, wspomagający remineralizację szkliwa czy ksylitol, działający przeciwbakteryjnie i przeciwpróchniczo.

Działanie

- **Pasty z fluorem** - zapobiegają rozwojowi próchnicy i wspomagają remineralizację szkliwa. Fluor pomaga zahamować wzrost bakterii w jamie ustnej.
- **Pasty bez fluoru** - niektóre składniki mogą fizycznie czyścić zęby, usuwając osad, a także zapobiegają tworzeniu się płytki bakteryjnej.

Zastosowanie

- **Pasty z fluorem** - dla ogólnej profilaktyki próchnicy i wzmocnienia szkliwa.
- **Pasty bez fluoru** - idealne dla osób z nadwrażliwością na fluor, preferujących naturalne składniki, a także dla tych, którzy chcą unikać potencjalnego ryzyka związanego z nadmiarem fluoru. Są również wybierane dla dzieci.

Bezpieczeństwo

- **Pasty z fluorem** - bezpieczne w rekomendowanych ilościach.
- **Pasty bez fluoru** - alternatywa dla osób zaniepokojonych nadmiarem fluoru.

NATURALNE PASTY DO ZĘBÓW - CZYM SĄ I JAKA JEST ICH SKUTECZNOŚĆ?

Naturalne pasty do zębów to produkty higieniczne stworzone z wykorzystaniem składników pochodzenia naturalnego. Ich główną różnicą w porównaniu do tradycyjnych past są właśnie naturalne składniki, które wywodzą się z roślin, minerałów i innych organicznych źródeł. W przeciwieństwie do konwencjonalnych past, które często zawierają syntetyczne substancje chemiczne, naturalne pasty do zębów bazują na mocy natury, aby zapewnić nam zdrowy i promienny uśmiech.



Składniki naturalnych past do zębów opierają się na substancjach pochodzenia roślinnego, mineralnego i organicznego, które mają korzystny wpływ na zdrowie jamy ustnej.

1. Ekstrakty roślinne:

- **Mięta pieprzowa** - ma działanie antybakteryjne i odświeżające, pomaga w zwalczaniu nieświeżego oddechu.
- **Szałwia** - wspomaga zdrowe dziąsła i ma właściwości antyseptyczne.
- **Rumianek** - ma działanie przeciwzapalne i pomaga w łagodzeniu podrażnień jamy ustnej.
- **Aloes** - wspiera zdrowie dziąseł i działa łagodząco.

2. Oleje eteryczne:

- **Olejek z drzewa herbacianego** - posiada właściwości antyseptyczne i przeciwbakteryjne.
- **Olejek eukaliptusowy** - pomaga w zwalczaniu bakterii i działa odświeżająco.
- **Olejek goździkowy** - ma działanie antyseptyczne i przeciwbólowe.
- **Olejek z mięty pieprzowej** - odświeża oddech i działa przeciwbakteryjnie.

3. Węgiel aktywny - ma zdolność do absorpcji toksyn, plam i zanieczyszczeń, co pomaga w wybielaniu zębów.

4. Soda oczyszczona - delikatnie poleruje zęby, pomagając usunąć osad i przebarwienia.

5. Glinka bentonitowa - ma właściwości oczyszczające i mineralizujące, pomagając w wzmocnieniu zębów.

6. Enzymy owocowe - np. enzymy z ananasa (bromelaina) mogą pomagać w rozkładaniu osadu nazębnego i wybielaniu zębów.

7. Probiotyki - niektóre pasty mogą zawierać probiotyki, które pomagają w utrzymaniu zdrowej mikroflory jamy ustnej.

8. Witaminy i minerały - np. witamina C i D, wapń czy magnez, które są korzystne dla zdrowia zębów i dziąseł.



Skuteczność naturalnych past do zębów

Pytanie, czy naturalne pasty do zębów są równie skuteczne jak ich tradycyjne odpowiedniki, jest niezwykle istotne. Badania sugerują, że **wiele naturalnych składników używanych w pastach do zębów ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, co przekłada się na zdrowie jamy ustnej.** Niektóre naturalne pasty do zębów są także przeznaczone do wybielania. Węgiel aktywny czy enzymy z ananasa mogą pomóc w redukcji przebarwień i przywróceniu naturalnej bieli zębom. Jednak skuteczność może się różnić w zależności od konkretnego składu pasty oraz indywidualnych potrzeb pacjenta. **Zatem czy naturalne pasty do zębów rzeczywiście działają?**

Wiele osób twierdzi, że tak, podczas gdy inni konsekwentnie temu zaprzeczają. Paradoksalnie, obie opinie są prawdziwe. Mimo iż ich działanie zostało potwierdzone, nie ma jednak wśród składników roślinnych substancji, które byłyby w stanie wspomagać remineralizację szkliwa zębów. **W 100% naturalny produkt nie zawiera fluoru, którego zadaniem jest m.in. ochrona przed rozwojem próchnicy.** Pierwiastek ten doskonale wzmacnia zęby, sprawia, że szkliwo staje się twardsze i bardziej wytrzymałe. Z tego powodu pasty do zębów z fluorem są jedną z częściej wybieranych opcji. Niemniej jednak, naturalne pasty do zębów sprawdzą się świetnie u osób z alergią na fluor.



Komu polecane są naturalne pasty do zębów?

Naturalne pasty do zębów mogą być **polecane praktycznie każdemu**, kto pragnie zadbać o zdrowie swojej jamy ustnej w sposób bardziej naturalny. Są szczególnie atrakcyjne **dla osób o wrażliwych dziąsłach lub alergiach na niektóre składniki chemiczne obecne w konwencjonalnych pastach**.

Osoby preferujące styl życia oparty na ekologii znajdą w naturalnych pastach do zębów swoje ulubione produkty. Opakowania często są **bardziej przyjazne środowisku**, a składniki wykorzystane do produkcji **nie przyczyniają się do nadmiernego zanieczyszczenia wód czy gleby**.

Warto jednak pamiętać, że niezależnie od wyboru pasty do zębów, regularne szczotkowanie oraz wizyty u dentysty pozostają kluczowe dla utrzymania zdrowej jamy ustnej.

Naturalne pasty do zębów stanowią **interesującą alternatywę dla tradycyjnych produktów** do higieny jamy ustnej. Ich skład oparty na naturalnych składnikach może przynieść **wiele korzyści dla zdrowia**, zwłaszcza dla osób z wrażliwością na składniki chemiczne czy z alergiami. **Niezależnie od wyboru pasty do zębów, regularna i odpowiednia higiena jamy ustnej pozostaje niezwykle istotna dla zdrowego uśmiechu**. Dlatego warto eksperymentować z różnymi produktami, aby znaleźć ten idealny, który spełni nasze oczekiwania oraz zapewni promienny i zdrowy uśmiech.



CO OZNACZAJĄ KOLORY PASKÓW NA TUBCE PASTY DO ZĘBÓW?

W naszym dzisiejszym konsumpcyjnym świecie, opakowania produktów stały się swoistym kodem komunikacyjnym producentów. Nie pozostają wyjątkiem tubki past do zębów ozdobione paskami, które zdają się kryć tajemnicze informacje. Czy kolorowe paski faktycznie pełnią funkcję oznaczeń czy też są jedynie elementem wizualnym, mającym zwrócić uwagę konsumenta? Może ich rola jest zupełnie inna? Dowiedz się co oznaczają!



Oznaczenia tubek pasty do zębów - hit czy mit?

Oznaczenia kolorystyczne na tubkach past do zębów stanowią źródło licznych mitów i niejasności. Przybliżymy kilka z tych niepotwierdzonych teorii na temat kolorów paska:

1) Jedna z najpopularniejszych teorii przypisuje kolorom paska poziom naturalności składu

- **Zielony** – wszystkie składniki pasty są naturalne,
- **Niebieski** – około 80% substancji naturalnych i 20% chemicznych,
- **Czerwony** – naturalne i chemiczne składniki w proporcji 50:50,
- **Czarny** – 100% składników chemicznych.

2) Zalecana ilość pasty

Inny rozpowszechniony mit sugeruje, że kolorowe paski wskazują na ilość pasty, jaką należy nakładać na szczoteczkę.

3) Przeznaczenie pasty

Dodatkowe kontrowersje pojawiają się w kontekście przeznaczenia past oznaczonych różnymi kolorami. Brak jednolitej interpretacji sprawia, że konsument może być zdezorientowany. Niemniej jednak, niektóre źródła klasyfikują kolory oznaczeń na tubce następująco:

- **Zielony** – działanie profilaktyczne,
- **Niebieski** – działanie wybielające,
- **Czerwony** – działanie eliminujące krwawienie dziąseł,
- **Czarny** – działanie przeciwpróchnicze.

Żadne z powyższych twierdzeń nie zostało potwierdzone przez producentów past do zębów. Opierają się one zatem na domysłach i warto za każdym razem czytać skład produktu.



Co tak naprawdę oznaczają paski na tubce pasty do zębów?

Kolorowe paski na tubkach past do zębów, pomimo licznych spekulacji i mitów, nie mają związku ani z ilością pasty do zębów, ani ze składem produktu.

Są one raczej tzw. "eye marks"

– oznaczeniami drukarskimi, informującymi maszynę zgrzewającą tubkę, gdzie dokładnie powinno nastąpić zgrzewanie. W przemyśle kosmetycznym, tubki z oznaczeniami tego rodzaju występują także w przypadku kremów, balsamów czy podkładów do makijażu.

Teoria mówiąca o różnych kolorach pasków jako wskaźnikach składu chemicznego czy przeznaczenia pasty do zębów została zdecydowanie zdementowana przez producentów. Kolor paska nie przekazuje żadnych informacji na temat właściwości pasty. W rzeczywistości, różne źródła podają różne interpretacje kolorów, co dowodzi braku rzetelności w tej kwestii.

Najważniejszym aspektem kolorowych pasków jest ich rola jako znaczników dla maszyn produkcyjnych.

Pomagają precyzyjnie określić miejsce cięcia i zgrzewu tubki, ułatwiając proces produkcji. Kolor paska może być różny w zależności od rodzaju maszyny czy koloru tubki i nanoszonych na niej nadruków.

Podsumowując, kolorowe paski na tubkach past do zębów nie powinny być interpretowane w kontekście składu pasty czy ilości substancji czynnych. To element praktyczny, ułatwiający produkcję i pakowanie, a nie tajemniczy klucz do zrozumienia właściwości pasty do zębów.



Kolorowe paski to oznaczenie drukarskie, wskazujące miejsce do zgrzewania tubki.

Skład pasty do zębów.

Co jest ważne?

Pasta do zębów to jeden z kluczowych produktów do pielęgnacji jamy ustnej, który pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i dziąseł. Choć dla wielu osób wybór pasty do zębów może sprowadzać się do wyboru ulubionego smaku, koloru opakowania lub promocji w sklepie, skład pasty do zębów jest istotnym czynnikiem wpływającym na jej skuteczność i zdrowie naszych zębów.



Fluor - kluczowy składnik pasty do zębów

Fluor to jeden z najważniejszych składników past do zębów. W większości past występuje w postaci fluorku sodu, fluorku cyny czy aminofluorku.

Dlaczego jest tak istotny?

- 1) Wzmacnia szkliwo, co sprawia, że jest ono bardziej odporne na działanie kwasów powstających w wyniku metabolizmu bakterii w jamie ustnej.
- 2) Hamuje procesy demineralizacji szkliwa, czyli utraty minerałów, co pomaga zapobiegać tworzeniu się ubytków.
- 3) Stymuluje proces remineralizacji, polegający na odbudowie minerałów w szkliwie.

Warto zaznaczyć, że sam fluor nie jest wystarczający do utrzymania zdrowych zębów. Skuteczność pasty do zębów z fluorem zależy od wielu innych składników.

Substancje ściernie i polerujące

W składzie większości past do zębów znajdują się substancje ściernie, które pomagają w usunięciu osadów i plam z powierzchni zębów. Te substancje są odpowiedzialne za efekt czyszczenia i polerowania, który sprawia, że zęby wydają się białe i czyste. Stanowią one około 25-50% zawartości pasty.

- Węglan wapnia (Calcium Carbonate)
- Uwodniona krzemionka (Hydrated Silica)
- Wodorotlenek wapnia (Calcium Hydroxide)
- Wodorotlenek magnezu (Magnesii Hydroxidum)
- Polimetakrylan
- Hydroksyapatyt (Hydroxyapatite) – substancja dodatkowo odbudowująca i remineralizująca.



Substancje pieniące

Substancje pieniące są za wytworzenie piany, co nadaje paście właściwości myjące i pomaga dotrzeć w najmniejsze zakamarki. Wpływa to również na komfort szczotkowania. Stanowią one ok. 2% masy pasty do zębów.

- SLS - laurylosiarczan sodu (Sodium Lauryl Sulfate)
- SLES - Sodium Laureth Sulfate
- Betaina kokamidopropylowa (Cocamidopropyl Betaine)
- Mirystoilosarkozynian sodu (Sodium Myristoyl Sarcosinate)
- Steareth-30 (Alkohol stearylowy oksyetylenowany 30 molami tlenu etylenu)

Substancje konserwujące

Są stosowane w pastach do zębów w celu przedłużenia trwałości produktu i zapobiegania rozwojowi bakterii w tubce pasty.

- Parabeny (Methylparaben, Propylparaben)
- Biguanid polyaminopropylu (Polyaminopropyl Biguanide)
- Fenoksyetanol (Phenoxyethanol)
- Octan tokoferolu (Tocopheryl acetate)
- Alkohol benzylowy (Benzyl Alcohol)
- Sól kwasu benzoowego (Sodium Benzoate)

Substancje nawilżające

Pasta do zębów nie tylko ma chronić zęby przed próchnicą i utrzymywać dziąsła w zdrowiu, ale także powinna być łatwa w użyciu. Dlatego w składzie past często znajdują się substancje nawilżające. Zapobiegają one przed jej wysychaniem i stanowią od 10% do 30% masy pasty.

- Hydroksyetyloceluloza (Hydroxyethylcellulose)
- Gliceryna (Glycerin)
- Guma celulozowa (Cellulose Gum)
- Sorbitol
- Karbomer (Carbomer)
- Karagen (Carrageenan)
- Agar
- Alginiany (alginian sodu, alginian potasu, alginian amonu, alginian wapnia)
- Guma ksantanowa (Gummi Xanthan, Xanthan Gum)

Substancje wybielające

Jeśli zależy ci na wybielaniu zębów, możesz wybrać pastę do zębów z substancjami wybielającymi. Pomagają one w usuwaniu plam i przebarwień z powierzchni zębów, sprawiając, że stają się one bardziej białe.

- Nadtlenek karbamidu (Carbamide Peroxide)
- Nadtlenek wodoru (Hydrogen Peroxide)
- Karbomer (Carbomer)
- Perlit (Perlite)
- Triphosphate (Pyrophosphate)

Pamiętaj, że wybielające pasty do zębów oraz pasty dla palaczy mogą być bardziej abrazyjne (ścierne), więc nie zaleca się ich do codziennego użytkowania, szczególnie jeśli masz wrażliwe zęby.



Substancje słodzące, aromaty i barwniki

Do past do zębów dodawane są również aromaty. Ich zadaniem przede wszystkim jest nadanie smaku i zapachu. Wpływa to na komfort korzystania oraz jest kluczową kwestią w pastach do zębów dla dzieci, które zwracają ogromną uwagę na walory smakowe. Substancje słodzące dodatkowo je poprawiają, podczas gdy barwniki nadają paście kolor.

Substancje słodzące:

- Sacharyna (Saccharin)
- Sacharynian sodu (Sodium Saccharin)
- Izomalt (Isomalt)
- Ksylitol (Xylitol)
- Sorbitol
- Sukraloza (Sucralose)

Aromaty:

- Aromaty (Aroma)
- Limonen (Limonene)

Barwniki:

- Tlenek tytanu (Titanium Dioxide, CI 77891)
- Błękit brylantowy (CI 42090)
- Biksyna (CI 75120)

Zioła i wyciągi roślinne

Są to substancje pomocnicze, które wpływają na zdrowie jamy ustnej. Są bardzo cenione z uwagi na liczne korzyści, takie jak działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, kojące, przeciwbólowe czy łagodzące. Substancje te mogą pomóc w utrzymaniu zdrowego stanu dziąseł. Dodatkowo często odpowiadają za redukcję nieświeżego oddechu.

- Szałwia (salvia)
- Rumianek (Chamomilla recutita)
- Tymianek (Thymus)
- Mięta (Mentha)
- Bazylia (Basilicum)
- Jałowiec (Juniperus communis)
- Rozmaryn (Rosmarinus)
- Goździki (Caryophyllus)
- Jeżówka purpurowa (Echinacea purpurea)
- Porost islandzki (Cetraria Islandica)
- Nagietek (Calendula Officinalis)
- Melisa (Melissa Officinalis)
- Eukaliptus (Eucalyptus)
- Lukrecja (Glycyrrhiza Glabra)
- Arnika (Arnica)
- Mirra (Commiphora myrrha)

Jakich składników past do zębów należy unikać?

W pastach do zębów unikajmy składników takich jak **Sodium Lauryl Sulfate (SLS)** i **Sodium Laureth Sulfate (SLES)**, które mogą podrażniać i przesuszać skórę oraz powodować podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej. **Triclosan**, często używany jako środek antybakteryjny, może zakłócać gospodarkę hormonalną i być niebezpieczny, zwłaszcza dla dzieci i kobiet w ciąży. **PEG-i (Polyethylene Glycol)** mogą być zanieczyszczone tlenkiem etylenu, gazem trującym. **Paraben**y, stosowane jako konserwanty, mogą wpływać negatywnie na gospodarkę hormonalną.

Dodatkowo, unikajmy past do zębów zawierających **sztuczne barwniki, glikol propylenowy, karagen, aluminium i phenoxyethanol**.

Unikanie tych szkodliwych składników może pomóc w zachowaniu zdrowia jamy ustnej i całego organizmu. **Wybierajmy pasty o jak najprostszej i naturalnej formule**, ponieważ zdrowe zęby i dziąsła wpływają na ogólną kondycję organizmu.

Warto podkreślić, że **skład pasty do zębów może się różnić w zależności od producenta i rodzaju pasty**. Dlatego, jeśli masz konkretne potrzeby, takie jak nadwrażliwość zębów, choroby dziąseł, czy próchnica, zawsze warto skonsultować się z dentystą, który może doradzić odpowiednią pastę dostosowaną do aktualnego stanu Twojej jamy ustnej.

Pamiętaj również, że **mycie zębów pastą to tylko jedna część codziennej pielęgnacji jamy ustnej**. Regularne szczotkowanie, nitkowanie zębów oraz wizyty u dentysty są równie ważne w utrzymaniu zdrowego uśmiechu. Dobór odpowiedniej pasty do zębów stanowi kluczowy krok w trosce o zdrowie zębów i dziąseł, dlatego warto poświęcić szczególną uwagę przy wyborze produktu do codziennej pielęgnacji jamy ustnej.



Ile pasty do zębów nakładać na szczoteczkę?



Pasta do zębów jest jednym z podstawowych produktów higieny jamy ustnej. Codzienne szczotkowanie zębów jest kluczowym elementem utrzymania zdrowego uśmiechu i zapobiegania chorobom dziąseł i zębów. Jednak wiele osób zadaje sobie pytanie, ile pasty do zębów powinno się nakładać na szczoteczkę. Czy potrzebujemy obficie wyciskać pastę, czy może wystarczy niewielka jej ilość? **Wystarczy niewielka ilość pasty do zębów, zazwyczaj wielkości grochu lub ziarna ryżu, aby skutecznie umyć zęby.**

Dawkowanie pasty do zębów dla dorosłych

1. Ogólne zalecenia

- Dorosłym zazwyczaj zaleca się stosowanie pasty do zębów z fluorem w zakresie od 1000 ppm do 1500 ppm fluoru. Jest to odpowiednia ilość fluoru, aby chronić zęby przed próchnicą.
- Dorośli mogą nałożyć na szczoteczkę nieco większą ilość pasty, zazwyczaj około 1 cm lub wielkości ziarna fasoli.

2. Dla osób o wrażliwych zębach:

- Osoby z wrażliwymi zębami mogą wybrać dedykowaną pastę do zębów, która zawiera składniki zmniejszające wrażliwość. Zaleca się stosowanie jej według instrukcji na opakowaniu.

3. Dla osób o problematycznych działaniach:

- Osoby z problematycznymi dziąsłami mogą wybrać pastę do zębów zawierającą składniki przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, aby wspomóc walkę z infekcjami dziąseł.



Dlaczego nie zaleca się stosowania pasty do zębów w nadmiarze?

Nadmiar pasty może sprawić, że proces mycia zębów stanie się mniej skuteczny. Zbyt duża ilość pasty może utrudnić dotarcie do wszystkich zakamarków w jamie ustnej. Ponadto zbyt duża ilość produktu może sprawić, że proces mycia zębów będzie mniej komfortowy, ponieważ prowadzić będzie do obfitego pienienia. Zwiększa się również ryzyko połknięcia pasty.

Istnieje także inny aspekt, który warto wziąć pod uwagę, a mianowicie ekonomia. Stosując zbyt dużą ilość pasty do zębów, zużywamy produkt szybciej, co oznacza, że będziemy musieli go częściej kupować. Odpowiednio dawkując pastę, oszczędzamy pieniądze, a jednocześnie dbamy o środowisko, unikając nadmiernego zużycia plastikowych opakowań.



Regularność i technika szczotkowania zębów

Nakładanie właściwej ilości pasty na szczoteczkę to tylko element prawidłowej higieny jamy ustnej. Równie istotne są regularność mycia zębów oraz prawidłowa technika szczotkowania. Należy używać delikatnych ruchów w dół i w górę, nie naciskając zbyt mocno, aby uniknąć uszkodzenia szkliwa. Ważne jest również dokładne mycie wszystkich powierzchni zębów oraz języka i dziąseł.

Podsumowując, ile pasty do zębów należy nakładać na szczoteczkę?

Optymalna ilość to wielkość ziarna grochu. Niemniej jednak należy zwrócić również uwagę na regularność mycia zębów oraz prawidłową technikę szczotkowania. Unikaj nadmiaru pasty, ponieważ to nie przyniesie dodatkowych korzyści, a jedynie zwiększy koszty i ryzyko połknięcia pasty. Pamiętaj również, że **pasta z fluorem działa efektywnie już w małych ilościach**, więc nie trzeba jej stosować nadmiernie. Dbaj o higienę jamy ustnej, a Twoje zęby i dziąsła będą w doskonałym stanie przez wiele lat.

**Masz jeszcze jakieś pytania?
Skontaktuj się z nami!**



kontakt@dentilove.pl



+48 22 113 44 46



blog