

Zobu pastas

Zobu pastas izvēlē mēs bieži balstāmies uz reklāmu, draugu ieteikumiem. Mazsvarīga nav arī zobu pastas cena, dažādas izpārdošanas akcijas. Citi uzskata, jo dārgāka zobu pasta, jo labāka. Cik daudzi no mums pievērš uzmanību zobu pastu iedalījumam un sīkā drukā norādītajām sastāvdaļām?

Zobu pastas dalās 3 grupās:

- bērnu zobu pastas no 0-6 gadu vecumam (dažas firmas tās iedala vēl sīkākās vecuma grupās);
- pusaudžu zobu pastas no 7-12 gadu vecumam;
- pieaugušo zobu pastas:
 - profilaktiskās, jeb higiēniskās;
 - ārstnieciski profilaktiskās;
 - ārstnieciskās;
 - speciālās, konkrētas problēmas risināšanai.

Bērnu zobu pastas

Bērniem līdz 2 gadu vecumam ieteicams tīrīt zobus bez zobu pastas vai izvēlēties zobu pastu bez fluorīdiem, jo 60 % bērnu vecumā no 1,5-2,5 gadiem norij 70-100% zobu pastas.

No 2 gadu vecuma var izvēlēties zobu pastu ar fluorīdiem, tomēr jāatceras, ka pasta jāuzliek zirņa lielumā un jāierīvē zobu birstes sariņos. Svarīgi iemācīt bērniem izskalot muti un izspļaut zobu pastu pēc zobu tīrīšanas.

Pusaudžu zobu pastas

Tās var atpazīt pēc uzraksta *Junior*. Pusaudžu vecumā notiek pastāvīgo zobu emaljas nobriešanas process. Netīrot zobus, veidojas uzņēmība pret periodonta slimībām. Pusaudžu zobu pastas satur nepieciešamo daudzumu fluorīdu un kalciju.. Šajā vecumā drīkst lietot arī tā saucamās *ģimenes zobu pastas*, kuras pieder pie profilaktiskajām zobu pastām.

Pieaugušo zobu pastas

Profilaktiskās, jeb higiēniskās - zobu pastas ikdienas lietošanai. Noņem aplikumu, atsvaidzina elpu, aizkavē zobu bojāšanos un smaganu slimību attīstību. Tās ir arī ģimenes zobu pastas – *family*.

Ārstnieciski profilaktiskās zobu pastas satur komponentus mutes dobuma slimību ārstēšanai. Iekaisuma mazināšanai tiek izmantoti ārstniecības augi, vitamīni, fermenti un jūras sāls.

Ārstnieciskās zobu pastas paredzētas lietošanai kursu veidā. Kurša ilgumu nosaka zobārsts vai zobu higiēnists, ņemot vērā mutes dobuma stāvokli. Šīs zobu pastas satur antibakteriālas sastāvdaļas, kas ilgstoši lietojot zobu pastu var izraisīt mutes dobumā disbakteriozi. Tās ir *triklozāns, hlorheksidīns, heksitidīns*. Jāuzmanās izvēloties kompleksās zobu pastas, kuras risina vienlaicīgi vairākas problēmas. Antibakteriālās vielas saturošās zobu pastas nedrīkst lietot bērni, jaunieši un grūtnieces.

Speciālās zobu pastas.

Zobu pastas jutīgiem zobiem – *Sensitive*

Gandrīz katrs no mums ir saskāries ar zobu jutīgumu. Zobi reaģē uz karstu, aukstu, saldu, sāļu. Zobu emaljas slānim samazinoties, atveras dentīna kanāliņi un zobs saņem sāpju signālu. Šo procesu veicina bieža aukstu un karstu produktu vienlaicīga lietošana, paaugstināta kuņģa skābe un tās atvilkšanās no kuņģa, bieža skābu augļu, sulu, atspirdzinošo dzērienu, vīna, etiķa marinādes lietošana. Arī abrazīvu zobu pastu un zobu suku ar cietiem sariņiem lietošana ikdienā.

Zobu pastas jutīgiem zobiem satur kālija un stroncija savienojumus, hidroksiapatītus, kas aizpilda atvērušos dentīna kanāliņus. Šīs zobu pastas jālieto vismaz divus mēnešus, vienlaicīgi izvēloties zobu birsti ar mīksti sariņiem (*super soft, ultra soft*).

Nesen sāktas ražot zobu pastas, kas veicina zobu emaljas atjaunošanos, jeb remineralizāciju. *Sensodyne PRONAMEL un R.O.C.S.*

Baltinošās zobu pastas - Whaitening

Ikviens no mums vēlas baltākus zobus. Ar šo uzdevumu tiek galā baltinošās zobu pastas, pastiprināti noņemot aplikumu un pulējot zobu virsmu. To var panākt divos veidos- agresīvi tīrot ar abrazīvām zobu pastām vai lietojot saudzīgas zobu pastas ar *enzīmiem*.

Abrazīvās vielas, ko izmanto zobu pastās ir kalcija karbonāts, silīcijs, soda, alumīnija savienojumi un citi. Tie mehāniski noberž aplikumu un bojā zobu emalju. Šīs zobu pastas nedrīkst lietot ilgstoši, jālieto kursu veidā vai divas reizes nedēļā, paralēli lietojot zobu pastas jutīgiem zobiem. Nedrīkst lietot bērni un jaunieši, jo viņiem zobu emalja nav nobriedusi. Arī grūtnieces, vecāki cilvēki un jutīgu zobu īpašnieki nav mērķauditorija šīm pastām.

Ja ir gaismas (helio) plombes, metālkeramikas kroņi vai citas protēzes abrazīvās zobu pastas tās var saskrāpēt, radot nelīdzenas virsmas pastiprinātai pigmentu un aplikuma piesaistei.

Pārāk aizraujoties ar abrazīvu zobu pastu lietošanu kopā ar cietāku zobu birsti var panākt pretēju efektu. Noberžot zobu emaljas slāni, atklājas dzeltenīgāks un nespīdīgāks dentīna slānis.

Abrazīvās zobu pastas iesaka smēķētājiem, sarkanvīna, tējas un kafijas lietotājiem, tomēr ievērojot piesardzību.

Alternatīva ir baltinošās zobu pastas ar *fermentiem*. Baltināšana notiek , dabīgam fermentam izšķīdinot zobu aplikumu un pigmentāciju. Dažādas zobu pastas satur dažādus dabīgos fermentus. R.O.C.S.- ananāsa fermentu bromelaīnu, JOTUEL – papaīnu no papaijas augļa, BLANX – Islandes ķēрпи.. Šīs zobu pastas var lietot ikdienā un pacienti ar jutīgām gļotādām. Tās maz puto un iekļūst zobu starpās, nodrošinot ilgstošu iedarbību.

Balinošās zobu pastas

Balināšana notiek iedarbojoties uz zobu emalju un dentīnu ar spēcīgām ķīmiskām vielām. Parasti tie ir peroksīdi. Pirms iegādāties šādu zobu pastu, konsultējaties ar savu zobārstu vai zobu higiēnistu. Aptiekās var iegādāties „Super Smile”, nepērciet pastas tirgū.

Pret halitozi, jeb sliktu elpu

80-90% gadījumu sliktu elpu izraisa problēmas mutes dobumā. Tikai atlikušos 10-20% cēlonis meklējams citur. Halitozi izraisa sliktas mutes higiēna, zobu aplikums, zobakmens, zobu kariess, gingivīts, stomatīts, periodontīts, nekvalitatīvas, netīras zobu protēzes, mēles aplikums, samazināts siekalu daudzums mutes dobumā. Retāk vainojama anēmija, diabēts, hipovitaminoze, dažu medikamentu lietošana u.c. Slikto elpu mutes dobumā izraisa anaerobās baktērijas, kas ražo sēra savienojumus.

Prethalitozes zobu pastas satur fermentus, speciālas aromātiskas kapsulas, cinka savienojumus, kas saista sēru un novērš nepatīkamo smaku.

Homeopātiskās un ajūrvēdas zobu pastas

Nesatur konservantus, organiski – sintētiskas krāsvielas, sintētiskas smaržvielas, ģenētiski modificētas vielas, silikonu, parafīnu un citus naftas produktus. Daļa zobu pasu nesatur arī fluorīdus. Šīs zobu pastas veidotas uz dabisku izejvielu bāzes, tādēļ to izskats, garša un krāsa atšķiras no mums ierastajām.

Ja esat izvēlējušies savu zobu pastu, tad nevajadzētu to lietot ilgstoši. Zobu pastas ir jāmaina, lai mutes mikroflora pie tās nepierod. Rezultātā zobu pasta nesniegs vajadzīgo efektu. Mūsdienās zobu pastu piedāvājums ir pietiekoši plašs, lai varētu variēt to pielietojumu. Jāpievērš uzmanība sīkā drukā rakstītajai informācijai uz zobu pastas tūbiņas.

Zobu pastu abrazivitāte - RDA

Pastas abrazivitāte norāda zobu pastas agresivitātes pakāpi attiecībā uz emalju un zobu notīrīšanas pakāpi.. RDA norāda, cik daudz abrazīvo vielu ir zobu pastā. Diemžēl daudzas zobu pastu firmas šo indeksu uz zobu pastas tūbiņas nenorāda.

RDA mazāks par 70 – bērnu un sensitīvajās zobu pastās.

RDA no 70 līdz 100 – ikdienas lietošanas zobu pastās. Arī baltinošajās pastās ar enzīmiem.

RDA no 100 līdz 150 – vidēji liela abrazivitāte. Gandrīz visās baltinošajās (*whitening*) zobu pastās. Var lietot kursu veidā vai 2 reizes nedēļā, paralēli lietojot citu zobu pastu. Nav ieteicama kā pamatpasta.

RDA lielāks par 150 – ļoti augsta abrazivitāte, var lietot 1 reizi nedēļā.

Galvenās zobu pastu sastāvdaļas

Fluora savienojumus kariesa profilaksei izmanto visā pasaulē. Fluors uz emaljas veido kristālisko režģi, neļauj iedarboties skābēm un kavē baktēriju iedarbību. Fluors ir svarīgs bērniem zobu emaljas nobriešanas procesā, jo veicina aktīvu kalcija ieslēgšanos zobu emaljā.

Zobu pastās izmanto dažādus fluora savienojumus. Visbiežāk tas ir nātrijs vai alvas fluorīds. Salīdzinoši neseno sāka izmantot *aminofluorīdus*. Tie ir efektīvāki. Salīdzinot – *aminofluorīds* iedarbojas uz zobu emalju jau 20. zobu tīrīšanas sekundē. Nātrijs fluorīds – tikai 60. zobu tīrīšanas sekundē. Tas ir svarīgi ņemot vērā mūsu zobu tīrīšanas ilgumu. Nepieciešamo 2-3 minūšu vietā mēs zobus tīram 20-30 sekundes.

Bērnu un pieaugušo zobu pastās fluora daudzums ir dažāds. Tā mērvienība ir ppm. Optimālais fluora daudzums bērnu zobu pastās ir 500 ppm, pusaudžu zobu pastās 900-1100 ppm, bet pieaugušo zobu pastās tas nedrīkst būt mazāks par 1200 -1500 ppm. Mazākā devā tas nedod vēlamo profilaktisko iedarbību.

Dažās zobu pastās lieto *ksilītu* – dabīgu sastāvdaļu, kas nomāc kariesa mikrofloras attīstību. *Ksilītu* izmanto arī bezcukura košļājamo gumiju sastāvā.

Silīcija dioksīds – abrazīva viela, kas palīdz notīrīt aplikumu un nopolēt zobu virsmu. Jo vairāk silīcija dioksīda zobu pastas sastāvā (RDA), jo zobu pasta abrazīvāka.

Nātrijs metafosfāts – pulējošs un abrazīvs elements, kurš palēnina zobakmens veidošanos.

Enzīmi- dabīgie fermenti maigi izšķīdina zobu aplikumu un pigmentāciju. Nekairina gļotādas.

Nātrijs laurilsulfāts – Nodrošina putu veidošanos. Lielās koncentrācijās var izsaukt gļotādu kairinājumu, bet zobu pastās tāda koncentrācija netiek sasniegta. Ja ir jutīgas gļotādas vai bieži veidojas aftas mutes dobumā, šo vielu saturošas zobu pastas nav ieteicamas.

Triklozāns, hlorheksidīns, heksitidīns – antibakteriāla viela. Efektīva pie parodontīta un smagiem iekaisumiem. Ja zobu pasta satur šīs vielas, pirms lietošanas jākonsultējas ar zobārstu vai zobu higiēnistu.

Sorbitols – mitrinātājs, konservants, biezinātājs, cukura aizvietotājs.

Propilēnglikols – mitrinātājs, piedod zobu pastai plastiskumu un stabilitāti. Kombinācijā ar salicilskābi ārstē iekaisumus.

Citronskābe – regulē skābumu, konservants.

Ksantāna vai celulozes sveķi – izmanto, lai iegūtu viendabīgu zobu pastas masu. Kalpo kā stabilizators citu komponentu ārstnieciskai iedarbībai.

Tītāna dioksīds – balts pigments. Uzlabo pastas ārējo izskatu.

Dažādi ārstniecības augi un augu eļļas- zobu un smaganu aizsardzībai.

Izmantoti DentalKosmetik, R.O.C.S., CURAPROX informatīvie materiāli