

Kram z pastami

W sklepach kosmetycznych, kioskach aptekach wybierać można wśród kilkunastu różnych past i — doprawdy trudno zdecydować się, którą kupić.

WIESŁAW KRAJEWSKI

Sytuację komplikuje jeszcze dość agresywna reklama w prasie i telewizji, gdzie propaguje się firmy i wyroby wyłącznie „nr 1 w Europie”. Stawiający praktycy stwierdzają lakonicznie i dowcipnie, że najważniejsze jest, aby używać pasty... łącznie ze szczoteczką i jest w tym poglądzie wiele racji, bo chodzi przede wszystkim o to, aby o zęby systematycznie dbać. Myć je po każdym posiłku, a przynajmniej 2 razy dziennie, używać dobrej, o średniej twardości szczoteczki ze sztucznym włosiem; poświęcać zabiegowi szczotkowania zębów należyłą uwagę i czas; wykazać przy tym sumienność. Jeśli tak potraktujemy mycie zębów — dobór pasty będzie sprawą również ważną, ale drugorzędną. Dotyczy to szczególnie osób dorosłych, ze zdrowym (wyleczonym) uzębieniem i brakiem chorób przyzębia. Dla nich dobór pasty może zależeć od indywidualnych upodobań i gustu. Z polskich past wymienić można by tu kilka do wyboru: **Consul** (o trzech smakach), **Colodent**, **Pollena**, **Saas-dent**. Współczesnym pastom stawia się jednak znacznie wyższe wymagania niż tylko to, aby dobrze oczyszczały zęby. Niektóre z nich mogą wywierać działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, odżywiać błonę śluzową dziąseł, zwiększać odporność zębów na próchnicę lub też przeciwdziałać odkładaniu się złogów nazębnych.

Pasty do zębów

Poza tym, nie mogą one oczywiście uszkadzać zębów ani przyzębia. Mamy więc pasty przeznaczone dla osób cierpiących na zapalne postaci chorób dziąseł, pasty z fluorem — dla dzieci i młodzieży szkolnej, pasty dla małych dzieci, dla palaczy, osób z nadwrażliwością szkliwa itp. W tych szczególnych przypadkach wybór pasty powinien być skonsultowany ze stomatologiem. Wśród past działających przeciwwzapalnie i przeciwbakteryjnie dominują pasty zawierające w swoim składzie wyciągi roślinne (rumianek, szalwię, tymianek, żywokost, krwawnik, aloes i in.).

Polecić można tu pasty: **Dentosept L**, **Szałwiową** i **Ziołową z fluorem**, **Miętową**, **Herbadont B**, **Colodent new**, **Colodent Citrus-Mint**. Innym rodzajem past oddziaływujących korzystnie na tkanki przyzębia są pasty z zawartością soli. Działają one lekko antyseptycznie, pobudzają na błonę śluzową i na wydzielanie śliny. Mamy więc pastę **Salux**, **Salodent**, **Salodent F** (z fluorem), **Parodont** (z solą leczniczą z Ciechocinka), a także pasty z solami boheńską i iwoniczą. Stosunkowo dużo mamy też polskich past z fluorem. Stosowanie ich uważa się za wartościową, uzupełniającą metodę kontaktowego zapobiegania próchnicy zębów. Są wśród nich (oprócz już wymienionych) najbardziej znana pasta **Fluorodent**, a także **Eucalipti**, **Banamint**, **Salviamint**, **Multident**, pasty **Fluorymex I 90** — zawierające organiczny, bardzo efektywnie działający związek fluoru oraz bardzo dobre środki czyszczące, a także przeznaczone specjalnie dla najmniejszych dzieci — **Multident Junior** i **Yogi** — polecane w profilaktyce próchnicy zębów mlecznych. Ostatnio wprowadzono na rynek bardzo dobre pasty z fluorem. Są to **Colodent Bi-fluor** i **Colodent Remi**. Pierwsza z nich zawiera bardzo nowoczesną, stosowaną w niewielu pastach zagranicznych kombinację dwóch związków fluoru, których mechanizm wbudowywania do szkliwa jest różny, a ich działanie wzajemnie się uzupełniają, przez co bardzo skutecznie zapobiega próchnicy. Druga z wymienionych past to w zasadzie zestaw dwóch tubek oznaczonych jako **Remi A**. Szczotkowanie zębów pierwszą z nich powoduje, że w obszarze próchnicy początkowej następuje selektywna adsorpcja kationów — wapnia, magnezu i w śladowych ilościach — cynku.

Podczas drugiego szczotkowania (pastą **Remi A**) do obszaru próchnicy początkowej docierają aniony — fosforanowe, fluorkowe i monofluorofosforanowe. Takie stosowanie tego zestawu sprzyja mineralizacji początkowych uszkodzeń powierzchni zęba, utrudniając tym samym rozwój próchnicy. Warto w tym miejscu napisać jeszcze coś na temat past, które mają zostać wprowadzone do sprzedaży w najbliższych miesiącach. Są to również pasty z rodziny **Colodent**: **Colodent Herb** — z wyciągami szalwii i rumianku oraz z fluorem; **Colodent Calcium** — ze związkami wapnia i także z fluorem; **Colodent Anti-Kam** — zawiera związki, które ułatwiają usuwanie osadów i zapobiegają ich tworzeniu się. Wszystkie pasty Colo-

dent produkowane są na bazie krzemionek kolidalnych o doskonałych właściwościach czyszczących, polerujących i absorbujących i są godne polecenia.

Przedszkolakom można również zalecać pasty bez fluoru. Przeznaczone są one głównie dla osób mieszkających w regionach kraju, gdzie fluor występuje w dostatecznej ilości w wodzie pitnej i dodatkowe używanie go w paście jest niewskazane. Mogą to być: **Smyk**, **Ono**, **Bambino**, **Biały ząbek**, **Miki** lub **Malinka**. Mają one dobre właściwości ściernie, są przyjemne w smaku i zapachu i są chętnie używane przez dzieci. Palaczom, a także zwolennikom kawy lub mocnej herbaty, polecić można pastę **Colodent Max**. Usuwa ona skutecznie wszelkie osady i przebarwienia. Zaleca się stosować ją co drugi dzień. Podobne działanie ma pasta **Multident** dla palaczy. Usuwa ona odkładające się na powierzchniach zębowych przebarwione osady spowodowane paleniem tytoniu. Jej właściwości ściernie 3-krotnie przewyższają skuteczność zwykłych past. Są i zagraniczne pasty szeroko reklamowane jako „wybielające zęby”, np. **Email Diamant**. Zaleciłbym dużą ostrożność w ich stosowaniu. Często zawierają one bardzo silnie działające środki wybielające i zbyt częste ich używanie może doprowadzić do szkodliwych zmian w szkliwie. Niektóre z nich, np. **Protect prophylax** służą tylko do użytku profesjonalnego w gabinetach stomatologicznych. Z zagranicznych past o szczególnym zastosowaniu, wymienić można polecane osobom z nadwrażliwością zębów na zimno, ciepło, słodko, kwaśno i dotyk: **Sensodyne**, **Macleans Sensitive**, **Oral-B Sensible** lub **Perio Sensitive**. Zawierają one takie składniki jak sole strontu, potasu, hydroksyapatyty oraz związki fluoru. Przez zamknięcie kanalików przewodzących bodźce, tworzą swego rodzaju warstwę ochronną przeciwko wpływom z zewnątrz i silnie zmniejszają lub też całkowicie likwidują bolesną nadwrażliwość. Konieczne dla wywołania pożądanego efektu jest jednak kilkutygodniowe używanie tych past. Wśród innych zagranicznych past trudno specjalnie którąś wyróżnić. O wszystkich tych najbardziej znanych (**Blend-a-med**, **Signal**, **Colgate**, **Oral-B**) można powiedzieć, że są na pewno dobrymi pastami. Właściwie wszystkie z nich zawierają fluor. Jako środek ścierny, większość firm stosuje bardzo drobno zmielone tworzywa sztuczne. Wpływa to na duży komfort ich używania. Są one „delikatne” w użyciu i brak jest odczucia „szorstkości” podczas czyszczenia zębów. Dlatego też są chętnie stosowane przez dorosłych i dzieci.

Wybierając się do sklepu kosmetycznego, musimy kupić tę pastę, która będzie odpowiednia dla naszych zębów, stanu dziąseł, wieku, upodobań itp. Ale najważniejsze pozostaje aktualne: używajmy past do zębów... łącznie ze szczoteczką!

Lek. stomatolog Wiesław Krajewski
jest nauczycielem na wydziale
higienistek stomatologicznych MSZ
w Krasnymstawie.

MEDYCZNE STUDIUM ZAWODOWE KONSTANCIN

informuje, że w związku z 30-leciem Studium

Fizjoterapii odbędzie się zjazd absolwentów w dniu 28 maja 1994 r.

Informacje i zgłoszenia:

Medyczne Studium Zawodowe, ul. Słowackiego 8, Konstancin, tel. (022) 56-43-00