

ЗУБНАЯ ПАСТА

Содикова Мухлиса Сардорбековна
Выполнила ученица специализированной
школы под именем Абу Али ибн Сина

Заголовок: Исследование, Состав, Эффективность и Выбор зубных паст.

Ключевые слова: смена зубной пасты, добавки, выбор

Актуальность. Зубная паста – это неотъемлемая часть ежедневного ухода за полостью рта, но именно какая паста лучше всего подходит для обеспечения оптимального здоровья зубов и десен?

Разнообразие на рынке. Сегодня рынок предлагает огромный выбор зубной пасты с различными функциональными характеристиками, такими как отбеливание, защита от кариеса, освежение дыхания и другие.

Важно ориентироваться на свои конкретные потребности и рекомендации стоматолога при выборе продукта.

Состав зубной пасты:

Фториды: Это один из ключевых ингредиентов, способствующих предотвращению кариеса. Фториды помогают укрепить эмаль и защитить зубы от разрушения кислотами, образующимися в результате метаболизма бактерий в ротовой полости.

Антимикробные вещества: Некоторые зубные пасты содержат антимикробные компоненты, такие как триклозан или хлоргексидин, которые помогают бороться с бактериями и предотвращают образование зубного налета.

Абразивы: Эти компоненты помогают удалить зубной налет и пятна с поверхности зубов. Однако, слишком агрессивные абразивы могут повредить эмаль, поэтому важно выбирать пасту с мягкими абразивами.

Освежители дыхания и вкусовые добавки: Некоторые зубные пасты содержат ментол или другие освежающие ингредиенты для борьбы с неприятным запахом изо рта и придания свежести дыханию.

Кальций: Основной элемент костной системы. Этот минерал укрепляет зубы и защищает их от кариеса. В составе паст вы можете встретить несколько соединений кальция. В их числе глицерфосфат кальция, аморфный фосфат кальция и лактат кальция. Нашумевший гидроксиапатит — это тоже форма кальция, которая используется как альтернатива фторидам. **Гидроксиапатит** — современное и эффективное средство для восстановления и обновления эмали, которое заполняет микротрещины и препятствует образованию кариеса. Ещё одно **полезное свойство гидроксиапатита** — способность уменьшать чувствительность.

Ксилит: Один из самых эффективных растительных компонентов для защиты от кариеса. Активно борется с бактериями, восстанавливает эмаль и повышает её прочность, увлажняет полость рта.

Пирофосфаты: Предупреждают появление зубного налёта и камня, замедляют рост болезнетворных бактерий, которые вызывают кариес и неприятный запах.

Цитрат цинка: Антисептик, блокирует рост бактерий и затвердевание минералов, которые образуют зубной камень.

Пероксиды: Пероксид карбамида и пероксид водорода — мощные и эффективные средства для отбеливания эмали. Не повреждают эмаль.

Папаин, бромелаин: Натуральные ферменты, которые осветляют эмаль, расщепляя пигментированный налёт. Дают более деликатный и не такой сильный эффект отбеливания, как пероксиды.

Хлоргексидин и цетилпиридиния хлорид: Мощные антисептики, которые обеззараживают, способствуют заживлению ранок слизистой, убивают болезнетворные бактерии. В отличие от натуральных экстрактов, подходят для использования только курсами, так как могут навредить и полезной микрофлоре полости рта.

Натуральные экстракты кора дуба, шалфей, ромашка, и т.д.

Природные противовоспалительные и антисептические компоненты, которые можно использовать ежедневно. Это эффективная дополнительная терапия небольшой кровоточивости и воспаления дёсен.

Эффективность. Эффективность зубной пасты зависит не только от её состава, но и от правильного применения. Наносите на зубную щетку достаточное количество пасты – размером с горошину. Чистите зубы в течение двух минут, не забывая чистить также язык и внутреннюю сторону щек.

Рекомендуется чистить зубы дважды в день, утром и перед сном. После еды также рекомендуется прополоскать рот водой или использовать зубную нить.

Регулярная смена пасты: Зубную пасту рекомендуется менять каждые 3-4 месяца, чтобы избежать потери эффективности и уменьшения защитных свойств.

Выбор зубной пасты по проблеме:

При выборе пасты исходите из текущей ситуации с зубами или проблемы, которая вас беспокоит. Если нужно решить сразу несколько задач (например, осветлить и укрепить эмаль), комбинируйте средства: используйте утром отбеливающую пасту, а вечером — восстанавливающую эмаль. Так вы сможете отбелить зубы без повышения чувствительности.

Выбор зубной пасты – это важный шаг к поддержанию здоровья полости рта. Следуйте этим советам, чтобы сделать правильный выбор и сохранить здоровье вашего улыбающегося лица.

Литература:

1. https://www.lesnoybalzam.ru/dentists_advice/sostav-zubnyh-past-2
2. Доктор Слон <https://doctorslon.ru> › articles › sost... Состав зубной пасты: что скрывается в тюбике https://www.google.com/url?q=https://doctorslon.ru/company/articles/sostav-zubnoy-pasty- chto-skryvaetsya-v-tyubike/&sa=U&sqi=2&ved=2ahUKEwjV4cabkLeFAxU6HxAIHSDNBp8QFnoECCMQAQ&usg=AOvVaw3ZsCwGx42_Ut2PJqHzrkM8