**Naturalna pielęgnacja zębów – produkty bez fluoru? Pasty DIY? Modny trend, czy naprawdę skuteczna ochrona zębów i jamy ustnej?**

**Żyjemy w świecie, w którym chemia i syntetyki wypierają to, co naturalne i organiczne. Pogoń za skutecznością, szybkością działania i łatwością użycia produktu sprawiła, że czasami zapominamy o tym, co tak naprawdę jest dla nas dobre. Wynikiem refleksji na temat jakości produktów, którymi się otaczamy, jest filozofia „slow” oznaczająca zdrowy i harmonijny tryb życia.**

Tendencja ta zauważalna jest w wielu dziedzinach: od diety, poprzez modę, aż po kosmetykę. Prężnie rozwija się także jeśli chodzi o kwestie higieny jamy ustnej. Przyjrzyjmy się, jakie rozwiązania w tym zakresie zyskują ostatnio na popularności.

**Naturalne, czyli bezpieczne?**

W zasadzie powinno tak być, warto jednak mieć na uwadze, że i w naturze, bez odpowiedniej wiedzy i kontroli aktywnych składników, istnieje wiele zagrożeń, które mogą mieć co najmniej niepozytywny wpływ na nasz organizm. Mimo to wiele osób skłania się do podjęcia radykalnych działań, odrzucając tradycyjne kosmetyki i stawiając na naturę oraz prostotę. Czy ten radykalizm może mieć jakieś skutki uboczne?

Osoby zmęczone lub zniechęcone sklepowymi specyfikami często na własną rękę próbują zaradzić swoim problemom kosmetycznym. Jeśli chodzi o higienę jamy ustnej, popularne są zwłaszcza domowe receptury na pasty do zębów oraz płukanki. Ich kompozycja jest niezwykle prosta, a składniki, jeśli nie mamy ich pod ręką, z łatwością znajdą się w pobliskim sklepie lub aptece. Jedną z bardziej znanych mikstur tego rodzaju jest pasta do zębów na bazie węgla aktywowanego, który miesza się z wodą i nakłada na zęby, szczotkując je dokładnie. Jedna z najpopularniejszych płukanek do ust składa się natomiast z wody oraz octu jabłkowego. Czy takie sposoby dbania o higienę jamy ustnej, choć naturalne, są godne polecenia? *Nadmierne zaufanie do receptur i preparatów DIY, brak rozwagi oraz odpowiedniej wiedzy, z pewnością może przyczynić się do kłopotów* – mówi Aneta Chachuła, ekspert włoskiej marki Equilibra specjalizującej się w produkcji naturalnych dermokosmetyków na bazie surowego aloesu. – *Receptury DIY, często znalezione w internecie, mogą przynieść więcej szkody, niż pożytku nieświadomym i niedoświadczonym użytkownikom. Na przykład węgiel aktywowany z apteki czy biała glinka, nawet dobrze rozdrobnione, posiadają silne właściwości ścierne. Szczotkowanie zębów pastą przygotowaną na ich bazie może skończyć się uszkodzeniem szkliwa. Podobne działanie wykazuje ocet. Chociaż nie zetrze nam szkliwa mechanicznie, ale może uszkodzić warstwę ochronną zębów w procesie demineralizacji. Oczywiście, nie należy z góry zakładać, że wszystkie „domowe” kosmetyki są złe. Trzeba jednak podchodzić do tematu rozsądnie, posiąść odpowiednią wiedzę i nie eksperymentować na sobie, wybierając z głową. –* dodaje ekspert Equilibra. No właśnie – co to znaczy wybierać kosmetyki z głową?

**Natura i bezpieczeństwo mogą iść w parze!**

Naturalne kosmetyki niekoniecznie muszą oznaczać domowe eksperymenty ze zdrowiem i urodą. Na rynku możemy znaleźć produkty, które powstały z szacunkiem do planety i naszego zdrowia, a przy tym mają sprawdzone i przetestowane składy, które będą bezpieczne dla naszego ciała. Na przykład pasty do zębów także mogą zawierać węgiel aktywowany, jednak w tym przypadku będziemy mieć do czynienia z kontrolowaną ścieralnością szkliwa, co oznacza, że naturalne wybielanie zębów nie będzie powodowało szkód w uzębieniu. Płyny do płukania ust z kolei mogą być wolne od alkoholu lub octu, ale zawierać organiczne składniki takie jak imbir, kokos, czy aloes, które posiadają naturalne właściwości odświeżające i antyseptyczne. Głównym zagrożeniem przygotowywania kosmetyków własnym sumptem jest bowiem brak doświadczenia oraz znajomości proporcji. Tworząc własne kremy, czy pasty tak naprawdę eksperymentujemy na sobie za każdym razem, kiedy aplikujemy mieszankę. Natomiast naturalne kosmetyki wyprodukowane przez godne zaufania firmy są testowane klinicznie i odontologicznie, co zapewnia o ich skuteczności i bezpieczeństwie stosowania. W tym przypadku nie stawiamy na szali swojego zdrowia, gdyż kosmetyki i preparaty, których używamy, zostały dokładnie sprawdzone i przebadane. Co więcej, ich proporcje są tak dobrane, aby działanie kosmetyku nie było ani zbyt silne, ani zbyt słabe – domowe specyfiki nigdy nie dadzą nam tej pewności. Dentyści także biją na alarm, przestrzegając przed domowymi specyfikami do pielęgnacji jamy ustnej uznawanymi za wybielające. Niekontrolowane stosowanie sody oczyszczonej, węgla aktywnego, czy nawet soku z cytryny może przynieść więcej szkody niż pożytku dla zębów.

**Nowoczesna technologia w służbie natury**

Naturalna pielęgnacja zębów rozumiana jako tworzenie własnych past i płynów na bazie półproduktów w teorii powinna przynosić lepsze efekty, niż robią to środki do higieny jamy ustnej kupowane w sklepach. Prawda jest jednak taka, że własnym sumptem niezwykle trudno jest wydobyć najlepsze właściwości z niektórych produktów. Dobrym przykładem jest tu aloes o działaniu bakteriobójczym i odświeżającym. Najlepsze firmy kosmetyczne używają jedynie aloesu ekstraktowanego na zimno, który jest następnie mechanicznie upłynniany, a jego wewnętrzna tkanka stabilizowana, dzięki czemu roślina nie traci swoich cennych właściwości. Domowe sposoby pozyskiwania aloesu niestety nie są w stanie zachować pełni bogactwa tej rośliny, dlatego nie należy oczekiwać, że kosmetyki tak przygotowane będą bezpieczne i skuteczniejsze w działaniu, niż te wyprodukowane przez sprawdzone, firmy kosmetyczne stawiające na naturalność swoich produktów.

Co więcej, w dobrych produktach do higieny jamy ustnej często można znaleźć cenne i skuteczne składniki, które dla fanów kosmetycznego DIY byłyby po prostu bardzo ciężko dostępne, np. porost islandzki, wykazujący działanie kojące, escyna (wyciąg z nasion kasztanowca) o działaniu przeciwzapalnym, czy wąkrota azjatycka znana ze swojej skuteczności w niwelowaniu podrażnień i zapaleń.

**Alternatywa bez fluoru – chętnych nie brakuje**

Popularne stają się pasty do zębów oraz płyny do płukania jamy ustnej nie zawierające fluoru. Sięga po nie coraz więcej osób stawiających na pielęgnację bliską naturze, dla których w końcu na rynku pojawiły się gotowe alternatywne produkty, dające możliwość wyboru pomiędzy tradycyjną pielęgnacją zębów i pielęgnacją bez fluoru. *Na rynku dostępne są naturalne pasty i płyny do płukania ust pozbawione fluoru. Zawierają one na przykład chroniący przed osadem nazębnym ksylitol, olejek z drzewa herbacianego o działaniu antyseptycznym, arnikę i szałwię o działaniu kojącym, czy odświeżający mentol. Dzięki naturalnym ekstraktom i wyciągom z roślin produkty te zapobiegają powstawaniu ubytków i płytki nazębnej.* *Regularnie stosowane przyczyniają się do profilaktyki przeciwpróchniczej i aktywnie wzmacniają zęby i dziąsła. Ma to szczególne znaczenie dla osób, które nie chcą lub nie mogą stosować kosmetyków z fluorem.* – tłumaczy ekspert marki Equilibra. *Gama dobrych, naturalnych kosmetyków pozbawionych fluoru jest naprawdę spora, więc osoby stawiające na wolną od fluoru pielęgnację jamy ustnej mają w czym wybierać. W naszej ofercie można znaleźć naturalne pasty oraz żele o różnych funkcjach i dodatkowych składnikach aktywnych. Na przykład - wybielające, z węglem aktywnym, odświeżające, o potrójnym działaniu, czy też przeznaczone dla zębów wrażliwych. Produkty te są testowane odontologicznie - i co bardzo istotne - mają klinicznie potwierdzone działanie przeciwpróchnicze*.  *–* dodaje Aneta Chachuła*.*

**Natura pod kontrolą**

Podsumowując, w materii tak delikatnej i tak ważnej, jaką jest higiena jamy ustnej, nie warto eksperymentować. Mając wybór pomiędzy gotowymi produktami o klinicznie potwierdzonym działaniu, a produktami bez certyfikatów czy kosmetykami przygotowywanymi własnoręcznie, warto postawić na asortyment sprawdzony o potwierdzonej skuteczności. Produkty przygotowane chociażby metodą DIY rzadko oferują tak szerokie spektrum działania, rzadko też aktywnie chronią zęby przed próchnicą.

Więcej o naturalnej, skutecznej i bezpiecznej pielęgnacji na equilibra.pl