**Pasty bez fluoru lepsze niż tradycyjne? Co na to dentyści?**

**Ostatnimi czasy można zauważyć wzrost popularności past bez fluoru. Zwolennicy ich stosowania uważają, że alternatywne sposoby higieny jamy ustnej przynoszą dokładnie takie same, a nawet lepsze rezultaty w porównaniu z pastami zawierającymi fluor.**

Ostatnimi czasy można zauważyć wzrost popularności past bez fluoru. Zwolennicy ich stosowania uważają, że alternatywne sposoby higieny jamy ustnej przynoszą dokładnie takie same, a nawet lepsze rezultaty w porównaniu z pastami zawierającymi fluor. Co więcej, są zdania, że produkty pozbawione fluoru są o wiele zdrowsze i bezpieczniejsze. Kto ma rację? Czy rzeczywiście warto sięgać po pasty bez fluoru? A może lepiej zostać przy tradycyjnych nawykach higieny jamy ustnej?

**Czy fluor może być niebezpieczny?**

O co dokładnie toczy się spór między zwolennikami klasycznych i „naturalnych” past do zębów? Chodzi o fluorki, czyli sole kwasu fluorowodorowego. Są to związki fluoru połączonego z innymi pierwiastkami, takimi jak sód (dający fluorek sodu), czy cyna (dająca fluorek cyny). Sam fluor obecny jest w naszym organizmie i przyczynia się m.in. do tworzenia tkanki kostnej i regulacji procesów metabolicznych. Jego związki znaleźć możemy także w rybach, serach podpuszczkowych, herbacie, czy produktach zbożowych. Wiedzieć trzeba, że również woda, która płynie z naszych kranów, zawiera ten pierwiastek – fluoryzacja sieci wodociągowych jest procedurą powszechnie stosowaną w Europie i na całym świecie i ma na celu optymalne pokrycie zapotrzebowania na fluor u mieszkańców danego kraju.

Właśnie powszechność fluoru w codziennym życiu najbardziej martwi zwolenników „naturalnych” past. Uważają oni, że przyjmowanie fluoru z tak wielu źródeł może być szkodliwe dla ludzkiego zdrowia. Czy nadmiar fluoru rzeczywiście jest w stanie wywoływać choroby? Tak, zbyt duża ilość tego pierwiastka powodować może fluorozę, czyli stan przedawkowania fluoru. Objawia się on widocznymi zmianami na powierzchni szkliwa, które pokrywa się kredowymi pasmami i plamami. W ostrzejszej postaci choroba prowadzi do biegunek, wymiotów czy obrzęku płuc, natomiast jej postać przewlekła skutkuje deformacją kości, zwapnieniami, czy zaburzeniami wzroku.

Czy przeciętny użytkownik pasty do zębów powinien obawiać się fluorozy? *Jak wiadomo, przyjmowanie jakiegokolwiek pierwiastka w nadprogramowych ilościach nie pozostaje bez konsekwencji dla naszego zdrowia.* – zauważa Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. *Jednak w normalnych warunkach trudno jest o przedawkowanie fluoru. Ilość fluorków regulowana jest przez prawo unijne. Oznacza to, że w komercyjnych pastach do zębów nie może znajdować się więcej, niż 1500 ppm fluoru (cząstek na milion części). Aby doprowadzić do zatrucia, należałoby przyjąć go jednorazowo 5-10 g. Biorąc pod uwagę fakt, że w przeciętnej porcji pasty znajduje się około 2 mg fluorku, jego przedawkowanie jest praktycznie niemożliwe nawet, jeśli chcielibyśmy dodać do tej ilości fluor przyjmowany z pożywienia.* – podkreśla ekspert z kliniki Piotrowscy i Bejnarowicz.

**Alternatywne sposoby higieny jamy ustnej – warto, czy nie?**

Wiemy już, że standardowe spożycie fluoru nie niesie ze sobą ryzyka intoksykacji. Jednak zdaniem osób, które są przeciwne pastom do zębów z fluorem, pierwiastek ten można łatwo zastąpić innymi komponentami, takimi jak krzemionka, soda, szałwia, czy olej kokosowy, które w podobny sposób będą chroniły zęby przed próchnicą. Czy tak jest rzeczywiście?

Ziołowe komponenty, takie jak między innymi mięta, olej kokosowy, czy węgiel aktywny mogą pomóc w usuwaniu osadów i odświeżaniu oddechu, a także w procesach bakteriobójczych, ale nie ochronią zębów przed próchnicą w takim stopniu, jak pasta z fluorem. Dzieje się tak, gdyż fluor ma zdolność przekształcania hydroksyapatytu – substancji pokrywającej szkliwo zębów – we fluoroapatyt, który charakteryzuje się większą wytrzymałością w kontakcie ze środowiskiem kwasowym. Jak to się ma do ochrony naszych zębów? To właśnie środowisko kwasowe w jamie ustnej przyczynia się do powstawania próchnicy. Tworzą je bakterie, które żywią się resztkami jedzenia pozostawionymi na zębach. Fluoroapatyt będący o wiele bardziej wytrzymały w starciu z wytworzonymi przez bakterie kwasami jest w stanie lepiej chronić nasze szkliwo i nie dopuścić do rozwinięcia się próchnicy.

Co więcej, fluorki przyczyniają się do remineralizacji szkliwa, a więc do ponownego osadzania się minerałów na powierzchni zębów, co wzmacnia je i tworzy barierę ochronną przed szkodliwymi czynnikami. Fluorki wykazują również właściwości antybakteryjne oraz przyczyniają się do zmniejszenia nadwrażliwości zębów na zimne i gorące potrawy i napoje.

**Mity, które warto obalić**

W tym miejscu warto rozprawić się z niektórymi mitami, które narosły wokół stosowania past z fluorem. Wśród najczęściej wymienianych znajduje się opinia, jakoby dzieci powinny unikać szczotkowania zębów pastami z fluorem. Tymczasem nie ma powodów, aby dzieci wystrzegały się produktów zawierających fluorki. *W sklepach dostępne są specjalne produkty dla dzieci. Mają one obniżone stężenie fluoru (ok. 500-700 ppm), dzięki czemu są bezpieczniejsze w razie przypadkowego połknięcia. Pamiętać należy, że kontrola oraz ilość ma tu znaczenie. Kilkuletnim dzieciom wystarcza ilość pasty o wielkości ziarnka groszku, a proces szczotkowania powinien odbywać się zawsze pod okiem dorosłych. Przy zachowaniu standardowych środków ostrożności podawanie dzieciom fluoryzowanych past dostosowanych do ich wieku jest jak najbardziej wskazane. –* mówiRomana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.

**Pasty bez fluoru - także polecane**

Stosowanie past bez fluoru może być świadomym wyborem osób, stawiających na naturalne rozwiązania. Czy istnieją jednak grupy ryzyka, którym wręcz rekomenduje się używanie past bez fluoru? Tak, są to przede wszystkim osoby uczulone na związki tego pierwiastka. W takim przypadku zalecane jest odstawienie past z fluorem i zastąpienie ich takimi, które jak najpełniej będą w stanie zadbać o higienę jamy ustnej alergika. Jeśli mamy wątpliwości co do wyboru odpowiedniej dla nas pasty do zębów lub uważamy, że z jakiegoś powodu możemy być narażeni na nadmierną ilość spożywanego fluoru, nie wahajmy się prosić o radę zaufanego stomatologa. Dentysta z pewnością weźmie pod uwagę wszystkie indywidualne kwestie i zaproponuje rozwiązanie, które najlepiej będzie odpowiadać naszym potrzebom i wymaganiom.

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na [www.piotrowscybejnarowicz.pl](http://www.piotrowscybejnarowicz.pl)

Ekspert:

**Lekarz dentysta Romana Markiewicz – Piotrowska** zKliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa**.** Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie. Ukończyła również podyplomowe studia z dziedziny coachingu zdrowia.