

Pasta do zębów – prawdy i mity

written by Ewa Kozioł

Kiedy byliśmy dziećmi każdy zarówno rodzice, nauczyciele, czy też dentyści mówili nam, że zęby należy myć komercyjną pastą do zębów. Czy faktycznie pasta do zębów jest zbawieniem dla ludzkości?

Miał być to jeden z tych nawyków, który teoretycznie ochraniał nas przed próchnicą i dbał o zdrowe zęby. Na potwierdzenie tego w telewizji wciąż przekonują nas o tym „fakcie” dziesiątki reklam mówiących o wspaniałych zaletach, jakie ma pasta do zębów. Jednakże analizując skład pasty do zębów, tego osiągnięcia dentystyki, które stało się tak niezbędne dla współczesnego człowieka, musimy dość krytycznie przyjrzeć się jego faktycznemu działaniu na nasze zęby. Jeśli pasta do zębów jest tak wspaniałym osiągnięciem to dlaczego wciąż obserwujemy ogromne ilości ludzi, którzy pomimo bardzo regularnego mycia zębów, mają z nimi problemy? Dużą ignorancją byłoby stwierdzenie, że to wina pasty do zębów, kiedy zakwaszająca dieta ludzi zachodu jest pełna wyrobów zbożowych, pasteryzowanego mleka, wysoko przetworzonej i jałowej żywności, która niszczy zęby od środka. Należy jednak wspomnieć o tym, że i pasta do zębów również odgrywa tutaj swoją rolę. Nie bez powodu jest również fakt, że każdy producent pasty na jej opakowaniu zamieści informacje „szkodliwy w wypadku połknięcia”. Dlaczego?

Dwa razy dziennie 'sprawdzamy' co się stanie gdy chemikalia dostaną się do naszego ciała

Ponieważ chemikalia obecne w paście do zębów, to toksyny których w normalnej sytuacji nigdy byś nie użył. Te

syntetyczne substancje chemiczne prędzej nadają się do czyszczenia podłogi w ogromnej fabryce. A już na pewno nie brał byś ich do ust gdzie znajduje się bardzo delikatny i chłonny nabłonek. Nabłonek, który jest cienki jak pergamin, i doskonale wchłania wspomniane substancje, zwłaszcza jeśli mamy problem z krwawiącymi dziąsłami. Krwawienie dziąseł sprawia, że toksyny zawarte w paście bezpośrednio dostają się do naszego krwiobiegu.

Substancja przed którą przestrzega sam producent używana jest przez większość z nas dwa razy dziennie, a nawet częściej przez całe nasze życie. Chcesz wiedzieć co jest w środku?

Fluor i pasta do zębów



Już kiedyś na Zagonku pojawił się wpis dotyczący toksycznego fluoru zawartego w paście, znajdziesz go [tutaj](#). Mówiąc ogólnie próchnica nie jest wywołana poprzez brak fluoru w naszym organizmie, dlatego suplementacja fluoru, który i tak jest obecny w dużych ilościach w naszym zanieczyszczonym środowisku jest całkowicie zbędna. Co gorsza fluor to neurotoksyna, która odkłada się w

organizmie zwłaszcza mózgu, obniża nasz poziom inteligencji, zaburza gospodarkę hormonalną czy jest rakotwórcza. Lista efektów ubocznych fluoru jest naprawdę imponująca.

Pasta do zębów ma wiele składników, ale nie jest ona wielka, lecz należy pamiętać, że w naszym otoczeniu spotykamy się z różnymi substancjami kilkakrotnie w ciągu dnia, a nawet godziny. Dlatego nawet minimalna ilość w jednym produkcie po użyciu pozostałych środków do pielęgnacji chociażby ciała, wcale minimalna już nie jest.

Z czego składa się pasta do zębów? Czyli to ma dbać o zdrowy uśmiech? Chyba ktoś tutaj kpi.

Propylene glycol – tak powszechny w czołowych produktach do mycia zębów jest równie często używany w przemyśle jako odszraniacz do samolotów czy też w zimowych płynach przeciw zamarzaniu. Substancja ta ma działanie drażniące skórę i tkanki śluzowe. Ponadto podwyższa zakwaszenie organizmu prowadząc do kwasicy metabolicznej.

Sztuczne barwniki – składnik całkowicie zbędny w paście do zębów, a wywołujący różne skutki uboczne jak chociażby alergia. Zwłaszcza, że sporo z tych pigmentów może być zanieczyszczone metalami ciężkimi, a to już nie są przelewki.

Triclosan– uwielbiam ten „bezpieczny” składnik, który jest pestycydem niszczącym wszystko co znajduje się w wodzie. Dodawany jest do pasty jako środek antybakteryjny tylko przez przypadek zmienia gospodarkę hormonalną człowieka czy upośledza pracę mięśni. Dodatkowym „bonusem” jest fakt, że triclosan wchodzi w reakcje z chlorowaną wodą (tą która jest w twoim kranie) tworząc chloroform i dioksyny które przez tylko przez ‘przypadek’ utożsamiane są z różnymi przypadkami zachorowania na nowotwory.

Słodziki- kolejny zbędny składnik. Do uprzyjemnienia pasty do zębów producenci używają sacharyny, sorbitolu i ksylitolu. Sacharyna jest bardzo często utożsamiana z przypadkami rozwoju nowotworów. Ksylitol ten obecny jest w świecie roślin, jednakże ten produkowany na skale masową produkowany jest z

kukurydzy czy drzew. Obecnie sporo osób pisze o pozytywnym wpływie ksylitolu na chociażby nasze zęby jednakże te hipotezy nie zostały jeszcze potwierdzone, zwłaszcza że badania kliniczne odrzucają ten argument. Ciężko się rozpisywać w tym temacie, dla mnie cukier to cukier i powinniśmy go unikać.

Detergenty i środki powierzchniowo czynne – mają nam zapewnić nie zapomniane pieniące doznania się pasty są koniecznością, ponieważ konsumentom wydaje się, że to piana myje. Bzdura! Jednak wracając do substancji chemicznych użytych do produkcji pasty, te detergenty są znanymi substancjami podrażniającymi skórę, rakotwórczymi, mutagennymi, zaburzającymi gospodarkę hormonalną (dowiedz się o tym jak bagatelizowany przez większość z nas frazes wpływa na nasze zdrowie – ważne fakty o [gospodarce hormonalnej](#)) . Z ciekawostek znany środek powierzchniowo czynny – SLS, powoduje krwawienie dziąseł a nawet paradontozę. Gwarantuje to lepsze wchłanianie składników pasty, z całym wachlarzem wątpliwych „korzyści”.

Gliceryna– klejąca się, przezroczysta substancja pochodzenia głównie roślinnego, która poddawana jest wielokrotnie „wybielaniu” i perfumowaniu. Substancja ta wspaniale pokrywa nasze zęby pancierzem, który całkowicie blokuje dostęp śliny do zębów, śliny która odpowiedzialna jest za remineralizację naszych zębów. Czy wiesz, że aby pozbyć się gliceryny z zębów te należy wypłukać co najmniej 27 razy.

Perfumy,... widząc je w składzie uciekajcie, więcej informacji znajdziecie [tutaj](#).

Carbomer – kolejna pochodna produkcji ropy naftowej. Substancja ta używana jest aby zagęścić pastę. Jest to polimer, który jest bardzo kwaśny, dlatego potrzebuje on obecności innych substancji, które nie koniecznie muszą być wymienione w składzie jak sodium hydroxide (inaczej ług, soda kaustyczna) aby zneutralizować jego działanie.

**Postaw na prostotę i dziedzictwo
starszych pokoleń**

Pasta do zębów z sody i soli



Moim zdaniem pasta do zębów powinna zniknąć z naszych domów. W

zamiast lepiej umyć zęby mieszaniną olejku eterycznego (1 kropla na mycie) np. miętowego, bardzo drobnej soli (nie jodowanej, bez antyzbrylaczy i najlepiej kamiennej lub morskiej) oraz [sody oczyszczonej](#) (dawniej było to po prostu mydło lub w bardziej zamierzchłych czasach popiół. Jednak należy pamiętać, że ostatnia opcja nie jest najlepszą, gdyż popiół i woda tworzą żrącą i drażniącą miksturę, która nie jest polecana osobom z delikatnymi dziąsłami).

Ziołowy proszek do mycia zębów

(wg Svobody przepis pochodzi z książki [„Piękna z natury”](#))



- 5 łyżeczek kory dębu
- 3 łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki soli morskiej lub kamiennej
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki olejku z drzewa herbacianego

Najpierw zmiel zioła w młynku do kawy, aby miały konsystencję proszku. Następnie do młynka wsyp sól i włącz młynek jeszcze na 1 sekundę. Przed każdym użyciem warto dodać 1 kroplę olejku miętowego lub pomarańczowego. Przechowuj w szczelnym naczyniu.

Bibliografia:

Cherednichenko, G. (2012) "Triclosan Impairs Excitation-Contraction Coupling and Ca^{2+} Dynamics in Striated Muscle," Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States

Mickenautsch, S. and Yengopal, (2021) "Effect of Xylitol versus Sorbitol: A Quantitative Systematic Review of Clinical Trials," International Dental Journal

U.S. Food and Drug Administration (2012) "Triclosan: What Consumers Should Know," Dostępny online: www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/u

Nigel, R. „Cure tooth decay”

**Jeśli chcesz wiedzieć
więcej o naturalnych
kosmetykach, już
niedługo pojawi się
kurs „PIĘKNA Z NATURY
W 21 DNI: wyrzucić
chemię z
kosmetyczki”.**



Jasne, nie chcę go przegapić