

HAMBAPASTADE

Miks müüakse nii palju erinevaid hambapastaid?

Vikipeedia andmetel pärinevad kõige varasemad viited hambapastadele IV sajandi Egiptusest, kus tehti hammaste puhastamiseks mikstuure iirise õitest. Kreeklased ja roomlased arendasid seda koostist edasi, lisades luude ja teokarpide peenikest puru. Kuidas ja millega kogu see toredus hammastele kanti, pole teada.

XVIII sajandist pärinev hambapasta koosnes söestunud leivast ja kaneelist. 1900. aastaks leiutatud hambapasta sisaldas aga hüdrogeenitud peroksiidi ja söögisoodat ning seda soovitati hammastele kanda hambaharjaga.

1892 valmistas doktor Washington Sheffield hambapastale tuubi, idee laenas ta oma pojalt, kes oli näinud kunstnikke värvituube kasutamas. 1896. aastal hakkaski firma Colgate & Co New Yorgis tuubides hambapastaid tootma.

Fluoriidi lisati hambapastale 1914. aastal. 1930ndatel suhtus Ameerika Hambaarstide Liit fluoriidi kriitiliselt, kuid 1950ndatel muutis meelt ning kompanii Procter & Gamble tõi müügile esimese fluoriidiga hambapasta nimega Crest. 1960 kinnitas Ameerika Hambaarstide Liit, et Crest aitab vältida hammaste lagunemist.

Hambapastade koostisse on tänapäeval lisandunud tohutul hulgal aineid. Selles valikukülluses aitab meil orienteeruda Kliinik32 suuhügienist Eveli Hark.

Tänapäeval on mõned spektsükud alustanud sissisõda fluoriidi vastu, nimetades seda tervisele hoopiski kahjulikuks. Ometi kasutatakse fluoriidi ka tänapäeva hambapastades, just eesmärgiga kaitsta hambaid kaariese eest.

Fluoriidi sisaldab ka meie joogivesi. Fluoriid ei hävine ka juhul, kui keedame sellest veest suppi või paneme ahju midagi hauduma. Tallinna ja Harjumaa joogiveses on fluoriid vajalikus koguses olemas, kuid näiteks Kagu- ja Lõuna-Eesti põhjavees on fluoriidi vähe. Nendes piirkondades esineb ka rohkem kaariesekahjustusi. See statistika kõneleb enda eest ja mõõduka koguse fluoriidi kasuks.

Millisel kujul esineb fluoriidi hambapastades?

Fluoriid sisaldub hambapastades mitmesugusel kujul: naatriumfluoriidina, naatriummonofluorofosfaadina ja amiinfluoriidina. Kõik need on uurimuste järgi küllaltki efektiivsed, kuid naatriumfluoriid oma lihtsa molekulaarse struktuuri tõttu annab teistega võrreldes parima efekti. Praegusel ajal kasutatakse hambapastades peamiselt naatriumfluoriidi.

Kas fluoriidirikka vee tarbimisest üksi ei piisa?



Eveli Hark.

Peaaegu kõik täiskasvanutele mõeldud hambapastad sisaldavad fluoriide. Joogivee normaalse fluoriidisalduse (0,5 mg/l) korral võib kasutada ka fluoriide sisaldavaid hambapastaid.

Fluoriidisaldus on tuubil kirjas kahel kujul: protsentides või ppm-ides. Kõige optimaalsem hambapasta fluoriidisaldus on kas 0,2–0,8% või siis 700–1000 ppm. Kui joogiveses on kõrge fluoriidisaldus (üle 2 mg/l) ja hammastele ilmuvad valged laigud (fluorosiilaigud), võib kasutada ilma fluorita hambapastat.

Milliseid hambapastaid peaksid eelistama lapsed? Neile tehakse ju väga mitmesuguse maitsega hambapastaid – ikka selleks, et neid hambaid pesema meelitada.

Lapsed võiksid kasutada väga väikese fluorisisaldusega hambapastaid. Hambapastat tuleb hakata kasutama alles siis, kui laps oskab seda välja sülitada. Väikelaste puhul tuleks tähele panna, et nad kasutaksid spetsiaalseid laste hambapastaid – siis ei ole ohtu, et laps saab pastat alla neelates aineid, mis on talle kahjulikud.

Väikelapsele kuni viienda-kuuenda eluaastani valitagu ema-isa pastast erinev, väiksema fluorisisaldusega hambapasta. Fluor kiirendab remineraliseerumist juba kahjustunud hamba emailpinnal, muudab hambaemaili bakterite toodetavale happele vähem tundlikuks ja vähendab katu kinnitumist hammaste pinnale. Aga fluor muudab kaltsiumi hambapasta sees toimetuks!

Teine asi, mida hambapasta reklaamides tihti mainitakse, on, et need sisaldavad ka kaltsiumi ning fosforit.

Tegelikult on nii, et neid elemente on hamba koe kristallilise struktuuri kujunemiseks pastas vähe. Viimase aja uurimused on näidanud, et kui kaltsiumi ja fluori korruga hambapastasse panna, siis kaltsium kaotab toime, sest fluor on keemiliselt väga aktiivne ja seob kaltsiumi toimetusse vormi, nii et kaltsium ega ka fluor mõlemad ei mõju.

Hambapastade koostisesse kuuluvad ka maitset mõjutavad eeter-



SHUTTERSTOCK