

# kirev maailm

likud õlid, mitmesugused taimsed toimeained ning mineraalide komponendid. Viimaste hulka arvatakse ka fluoriidühendid.

Et kaltsium ei seoks fluori, on enamikus hambapastades kaltsium koostisest eemaldatud ja selle asemel kasutatakse rohkem silikaadipulbrit.

## Kuid üldjoontes on hambapastad siiski ühesugused?

Hambapastad, ka ühe ja sama firma tooteid, on müügil eri variantidena: värviliste geelidena, valgete pastadena, omalaadsetes pakendites ja varustatuna paljulubavate siltidega. Üldjoontes on nende koostis analoogne, erinevusi tuleks karpidelt võrrelda.

## Kui suur on tegelikult hambapastade toime?

Hambapasta üksi ei tee eriti midagi ära. Kui võtta suhu ainult

hambapastat ja jätta hambapind mehaaniliselt töötlemata, siis pasta üksinda hävitab oma bakterite kasvu pärssiva toime tõttu vaid 14 protsenti hamba pinnal olevatest mikroobidest.

Tähtis on õige harjamistehnika ja aeg, mil hammas on kontaktis hambapastaga. Sellel, kas hambapasta on looduslik või mitte, pole suuhügieeni seisukohast vahet. Kõige tähtsam on õige harjamistehnika ja piisav harjamisaeg – kui hambaid harjata alla kahe minuti, ei jõua hammas niikuinii pastast vajalikke aineid omastada.

## Öko on moes, ehk tuleks pöörduda ka looduslike hambapastade poole?

Üldiselt on kõige kindlam soetada hambapasta apteegis pakutavate valikute seast – kasulikud ained imenduvad nendest kõige paremini. Looduslikud pastad võivad olla

rahustava toimega eelkõige igeme-probleemide puhul, ent probleemi need ei lahenda ega hammastele kuidagi erilisel mõju.

Mõned suuhügienistidest kolleegid ütlevad oma patsientide pealt koguni, et nendel, kes kasutavad looduslikku pastat, ei ole hambakatt reeglina nii põhjalikult eemaldatud, kuid seda seost ei saa lõpliku kindlusega väita.

Kui tahetakse kasutada looduslikku või niinimetatud ökopastat, tuleks konsulteerida oma suuhügienisti või hambaarstiga, kellega koos saab valida parima lahenduse oma hammaste eest hoolitsemiseks.

Kõik *whitening*-lubadusega pastasid valgendavat efekti ei oma, ent pastas sisalduvad abrasiivsed osakesed võivad hamba pinda kahjustada.

**KAJA PRÜGI**

## Loodus ravile



### PAPS-20

- Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud?
- Või häirivad teid nahamarrasused ja -kriimustused?
- Ehk on teid hammustanud mõni putukas?

Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik ning etüülalkohol.

Ülitundlikkuse korral üksikkomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke PAPS-20 õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.



### KLUX

- Kas teid vaevavad mao ülehappesusest tingitud probleemid ja kõrvetised?
- Või olete oma kõhu liiga täis söönud?
- Ehk on stress tekitanud seedehäireid?
- Või põete reflukshaigust ja maosisaldus satub maolukusti lõtvusest tingitult söögitorusse?

Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagrits, kardemon, ingver, samuti glütseriin, etüülalkoholi sisaldus kuni 18%.

Manustage 2 korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml leiges (toasoojas) vees. Ennetamaks söögitoru limaskesta kahjustuste tekkimist, on soovitatav mao ja söögitoru hoolduskuuride tegemine 1–2 korda aastas ühe kuu vältel.

Sobib kasutamiseks koos ravimitega. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral kasutada ettevaatusega.

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest.

Apteeker annab ka teavet, millises apteegis toodet parajasti saada on.

**Loe lisaks: [www.massuno.ee](http://www.massuno.ee)**