

Evo, zakaj je naravna zobna pasta boljša od komercialne zobne paste za podporo optimalnega ustnega zdravja

[Here's why natural toothpaste is better than commercial toothpaste for supporting optimal oral health](#)

Sreda, 14. september 2022 avtor: [Olivia Cook](#)

Oznake: [aspartam](#) , [soda bikarbona](#) , [kokosovo olje](#) , [zdravje zob](#) , [zobna higijena](#) , [zobna pasta DIY](#) , [eterična olja](#) , [fluorid](#) , [dobro zdravje](#) , [zdravstvena znanost](#) , [holistično zobozdravstvo](#) , [naravno zdravje](#) , [naravne sestavine](#) , [ustno zdravje](#) , [izdelki](#) , [sladila](#) , [strupene kemikalije](#) , [strupene sestavine](#)

Ta članek lahko vsebuje izjave, ki odražajo mnenje avtorja

([Naravne novice](#)) Z uporabo naravne zobne paste se lahko izognete nezdravim dodatkom, ki jih najdemo v večini komercialnih zobnih past. Umetne kemične sestavine in naftne spojine nadomeščate s sestavinami, ki zagotavljajo znanstveno podprte koristi za zdravje, ko gre za ustno zdravje in zobno higieno.

Številne študije so odkrile nevarne sestavine v komercialni zobni pasti. Te [nevarne sestavine](#) vključujejo naslednje:

aspartam

Aspartam je najpogostejše umetno, nehranljivo sladilo, ki se uporablja v komercialni zobni pasti, ker je [poceni za uporabo, ima malo kalorij in je 180- do 200-krat slajši od sladkorja](#) . Ko ga zaužijemo, pa se aspartam v telesu presnovi in tvori metanol (strupen lesni alkohol), nato pa ga telo hitro absorbira in pretvori v formaldehid, izjemno nevarno spojino, ki resno poškoduje vaša tkiva.

Glede na študijo, objavljeno v reviji *Nutrients* , "uživanje aspartama lahko povzroči [motnje razpoloženja, duševni stres in depresijo](#) ." Materina absorpcija aspartama med nosečnostjo je povezana z avtizmom pri otrocih. Dolgotrajna uporaba aspartama vpliva na možgansko in malomožgansko skorjo. Lahko povzroči nevrodegeneracijo, spremeni funkcije nevronskih celic in prekine homeostazo, učenje in spomin.

Fluorid

Fluorid se bori proti kariesu, vendar je v velikih odmerkih strupen in [lahko povzroči tudi lisaste zobe](#) , pri katerih je sklenina zob videti ravna, neprozorno bela, z rumenimi, rjavimi ali črnimi madeži.

Parabeni

Parabeni so konzervansi, ki se uporabljajo za podaljšanje roka uporabnosti zobne paste in lahko povzročijo [endokrine motnje](#) , glede na študijo, objavljeno v reviji *Molecular and Cellular Endocrinology* .

saharin

Saharin je še eno priljubljeno umetno sladilo, ki lahko poruši ravnovesje črevesnih bakterij in [poveča tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 in debelost](#) , ugotavlja študija, objavljena v *International Journal of General Medicine* .

Natrijev lavril sulfat

Natrijev lavril sulfat (SLS) je pridobljen iz bencina in se uporablja za ustvarjanje pene v komercialni zobni pasti. Študija, objavljena v *American Journal of Dentistry* , je poročala o luščenju sluznice (luščenje ali luščenje), draženju ali vnetju ustne sluznice ali dorzalnega dela jezika, razjedah in toksičnih reakcijah v ustni votlini kot [škodljivih učinkih SLS](#) .

Titanov dioksid

Medtem ko se običajno uporablja v ZDA, titanov dioksid [v Evropi velja za nevarnega](#) in je med kemikalijami, ki jih je Evropska unija (EU) prepovedala kot možno rakotvorno snov. Titanov dioksid se uporablja kot beli pigment v zobni pasti.

Študija, objavljena v *International Journal of Molecular Sciences* , je poročala o [škodljivih učinkih](#) tega dodatka na zdravje, vključno z vnetjem, poškodbo DNK, spodbujanjem tumorja in oslabitvijo imunskega sistema.

Triklosan

Urad za hrano in zdravila (FDA) je septembra 2016 prepovedal protibakterijsko sredstvo triklosan (TCS) v ZDA. Trenutno je tudi ocenjeno kot endokrini motilec v EU.

Človeške epidemiološke študije so korelirale TCS, ki se zlahka absorbira v človeško kožo in ustno sluznico, z reproduktivnimi in razvojnimi napakami ter pokazale povezavo med stopnjami spontanih splavov in visokimi koncentracijami TCS v urinu. Več študij je tudi pokazalo, da ima TCS [učinke na endokrine motnje](#) .

Izdelava naravne zobne paste doma

Potrebujete samo tri osnovne sestavine, da naredite zobno pasto, ki jo naredite sami, ki je varna in poceni nadomestek komercialne zobne paste. (Povezano: [Zdravite karies, bolezní dlesni in pobelite zobe z naravno domačo zobno pasto in dieto](#) .)

Soda bikarbona

Soda bikarbona ohranja bele zobe, absorbira vonjave in pomaga čistiti zobe. Ko se soda bikarbona zmeša z vodo, postane alkalna raztopina. To vodi do [sproščanja prostih radikalov](#) , ki pomagajo pri razbijanju zobnih oblog in odstranjevanju površinskih madežev. Poleg tega je soda bikarbona učinkovito zdravilo za vse, ki imajo razjede v ustih.

Glede na študijo, objavljeno v *International Journal of Dental Hygiene* , soda bikarbona ni strupena in blago deluje na mehka tkiva dlesni in ustne sluznice.

Kokosovo olje

Kokosovo olje [podpira zdrave čiste zobe in dlesni](#) ter pomaga zmanjšati nabiranje zobnih oblog, zobno gnilobo, krvavenje dlesni in nastajanje slabega zadaha. Pomaga celo pri obnovi zobne sklenine.

Glede na študijo, objavljeno v reviji *Heliyon* , je kokosovo olje sestavljeno predvsem iz srednjih maščobnih kislin, vključno z [lavrinsko kislino](#) , ki je znana po svojih protimikrobnih, bakterijskih in protivnetnih učinkih.

Esencialna olja

Eterična olja dodajo prijeten okus in imajo tudi lastne znanstveno podprte koristi za zdravje. Prepričajte se le, da so izbrana eterična olja čista in priporočljiva za notranjo uporabo.

Glede na študijo, objavljeno v *Journal of International Oral Health* , imajo eterična olja [antibakterijske, protiglivične in antioksidativne lastnosti](#) ter imajo dokazane terapevtske lastnosti v zobozdravstvu kot dodatek (dodatek) ustni higieni.

Četrta sestavina, ki ni obvezna, je naravno sladilo, kot je Xylitol, sladkorni alkohol, pridobljen iz naravnih virov, kot so sadje, zelenjava in breze. Soda bikarbona je precej slanega okusa, zato drugi dodajo naravno sladilo, da je okus nekoliko boljši, sploh če imate otroke.

V nekaj sekundah lahko naredite dobro količino domače zobne paste. Preprosto zmešajte:

- 5 žlic sode bikarbone
- 4 žlice kokosovega olja
- 10-15 kapljic vaših najljubših eteričnih olj (poprove mete, zelene mete, nageljnovih žbic, cimeta, čajevca, timijana ali divje pomaranče)
- Malo manj kot čajna žlička vašega najljubšega naravnega sladila (Stevia, Xylitol)

Mešajte jih skupaj, dokler ne postanejo pasta, ki je podobna zobni pasti, kupljeni v trgovini.

Vedno imejte v mislih, da je tisto, [kar je v vaši zobni pasti, enako pomembno kot tisto, kar je v hrani, ki jo jeste](#), saj so vaša usta prehod za te sestavine, ki se absorbirajo v vaš krvni obtok.

Izvedite več o tem, kako naravno [ohraniti dobro ustno zdravje na HolisticDentistry.news](#) .

Oglejte si spodnji video o [receptu za naravno zobno pasto DIY, ki potrebuje samo dve sestavini](#) .

Ta video je iz [kanala JourneyOfAdam na Brighteon.com](#) .

Več povezanih zgodb:

[CDC svari pred preveč fluorida v otroški zobni pasti, ignorira škodo zaradi fluorirane vode](#) .

[POSLEDICE COVID: Množično zmanjšanje obiskov pri zobozdravniku, kar povzroča porast težav z gnilobo v ustih, kar spodbuja potrebo po celostnih strategijah samooskrbe](#) .

[Naredite si zalogo sode bikarbonate, vsestranskega izdelka s številnimi preživetnimi in medicinskimi uporabami](#)

Viri vključujejo:

[MadeByRadius.com](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 1](#)

[JamaNetwork.com](#)

[PubMed.NCBI.NLM.Nih.gov 1](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 2](#)

[PubMed.NCBI.NLM.NIH.gov 2](#)

[TheGuardian.com](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 3](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 4](#)

[StunningSmilesOfLakeForest.com](#)

[Lybrate.com](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 5](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 6](#)

[TheBamAndBoo.com](#)

[Brighteon.com](#)

-

-

[Nova OF sveta](#)

in [Yoda](#)

v sodelovanju z [Virtualno elitno enoto za hitra posredovanja](#)