

CONSUM CONSCIENT DE PASTA DE DENTS

És important no deixar brutícia a les dents perquè no se'ns espatllin, però això no vol pas dir necessàriament fer servir pasta de dents. Hi ha gent que té la saliva d'una naturalesa que elimina la brutícia per ella mateixa. Si en fem servir, amb ben poca en tindrem prou.

1. PER A QUÈ?

Les restes de menjar que ens queden entre les dents són aliment per als microbis que habiten a la boca. Si no les traiem, els microbis proliferen i poden causar problemes de salut com càries, gingivitis o periodontitis. El que més neteja les dents és l'escombrada amb el raspall (o amb d'altres utensilis que es fan servir al Mediterrani, com arrels o encenalls d'escorça), la pasta complementa la feina perquè és abrasiva i porta detergent. També dóna sensació de frescor. Convé **raspallar-nos les dents a consciència** després de cada àpat.

COM HO PODEM FER:

- ▶ El raspallat s'ha de fer **en vertical**, seguint la forma dels solcs i començar des de la base per netejar la juntura amb les genives. Tindrem més consciència del que estem escombrant si fem servir **poca pasta**, fins i tot gens, perquè tindrem menys escuma a la boca.
- ▶ Per netejar on no arriba el raspall podem fer servir **escuradents (compte que no se'ns estellin entre les dents), fil dental o raspallets interproximals**.
- ▶ Ens quedaran més o menys restes de menjar **segons la composició química de la saliva** i l'esmalt, i la **rugositat i disposició** de les dents. Algunes persones en tenen prou amb treure les restes més grosses amb un escuradents.
- ▶ De vegades són necessàries pastes amb alguna **propietat específica** per complementar una teràpia particular.

Quantes restes de menjar ens quedin entre les dents també depèn molt del que hàgim menjat. Els sucres refinats i els aliments pastosos s'enganxen a les dents i és més difícil eliminar-los. Aquests últims, a més, fan treballar poc les dents i les genives, i això fa reduir la irrigació del sistema bucodental. **Tinguem en compte què hem menjat en rentar-nos les dents.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Els aliments que contenen fibra (per si mateixos, no els que tenen fibra afegida) escombren per si mateixos i mantenen les dents actives: **fruita i verdura** principalment, sobretot si són crues.
- ▶ Si hem menjat **plats oliosos** serà més necessari fer servir pasta de dents.
- ▶ Mesurem la ingestió d'aliments amb **sucres refinats**.

2. QUINA?

Les pastes de dents duen algun abrasiu, que ajuda a “rascar” l’esmalt, i en general algun detergent. També poden contenir colorants de la pasta, conservants, blanquejants de les dents, agents antimicrobians... molts d’ells superflus. Els ingredients poden ser naturals (minerals o vegetals) o sintètics. Aquests últims estan associats amb aspectes problemàtics com la dependència del petroli o interaccions indesitjables amb l’organisme. Mirem de **posar-nos a la boca el mínim de substàncies sintètiques**.

COM HO PODEM FER:

► No ens fiem de paraules com “natural” o “salut”, sovint s’usen com a reclam enganyós, tal com denuncien els fabricants de cosmètics genuïnament naturals (www.natrue.org). Per reconèixer les pastes més naturals consultem la **llista d’ingredients**, és obligatori posar-la a totes les pastes amb els ingredients ordenats de més a menys quantitat.

► Podem veure els ingredients sintètics que es consideren **més problemàtics**:

El **triclosan** és un bactericida creat per l’empresa Ciba Speciality Chemicals (pertanyent a la multinacional Novartis). S’ha alertat que el seu ús indiscriminat pot provocar que els bacteris hi desenvolupin resistència. A l’etiqueta hi pot constar com a triclosan i també com a *2-4-diclorofenoxifenol, 2-4-4'-triclora-2'hidroxifenil èter, CH-3565, Irgasan* i encara alguna altra denominació.

El **SLS** o *sulfat lauril de sodi* és un detergent que s’utilitza a les pastes perquè fa molta espuma. És molt potent i pot ser irritant, tot i que se n’hi posa poc. Es desaconsella sobretot per a persones propenses a tenir aftes a la boca. N’hi ha una variant, el SLES o *sulfat laureth de sodi*, que és menys agressiva.

Els **glicols** s’han relacionat amb alguna disfunció orgànica. Els podem identificar per les lletres *PEG* seguides d’un número.

Es pot consultar més informació per exemple a www.cosmeticdatabase.com.

► El **fluor** reforça l’esmalt i per tant ajuda a evitar la formació de càries, però el seu ús és controvertit perquè un excés de fluor pot provocar problemes de salut.

► Podem fer pasta de dents **casolana**. La base és utilitzar argila com a abrasiu, o també bicarbonat o sal, que són blanquejadors. Cal que el gra sigui molt fi perquè no ratlli l’esmalt.

Fem una infusió amb romaní, menta i sàlvia. Tallem amb un ganivet un braç sencer de planta d’aloe (dels més externs i carnosos), l’obrim longitudinalment i amb una cullereta traiem la gelatina. Després triturem aquesta gelatina amb un morter, l’afegim a la infusió i a poc a poc anem incorporant argila verda fins a obtenir la pasta. També hi podem afegir mirra, que ha de bullir dos minuts en l’aigua. És important que el pot quedi ben tancat perquè no s’assequi. Si s’assequés hi podem afegir aigua, però perdrà gust.

► Trobarem les pastes de dents fetes principalment amb ingredients naturals, i en general sense ingredients superflus, a **les botigues o cooperatives de productes ecològics**. Algunes marques que es venen a molts països: [Urtekram](#), [Weleda](#), [Vogel](#), [Dr. Hauschka](#) (també es ven en farmàcies).

► Hi ha marques, com [Urtekram](#), que venen el tub sense caps de cartó per **estalviar envasos**.

3. A CASA

Usar molta pasta pot fer-nos pensar que les dents, quan ens les notem fresques, ja estan netes; però pot molt ben ser que encara no ho estiguin. A més, com menys substàncies deixem anar pel desguàs, sobretot si són sintètiques, millor per a les aigües residuals. Parem atenció a **quanta pasta fem servir**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Recordem que l'important és la feina que fa el raspall, "**escombrem**" les dents a consciència (vegeu el primer punt). No és clar que un raspall elèctric faci més feina que una raspallada manual a consciència, i en canvi consumeix energia.
- ▶ La típica imatge publicitària amb un raspall totalment recobert de pasta és enganyosa: amb **una miqueta de pasta** n'hi ha prou perquè faci la seva funció.
- ▶ **Aprofitem bé la pasta**, prement des del final del tub perquè no en quedi a baix de desaprofitada. Si el tub és d'alumini es pot anar enrotllant per espremer-la tota.
- ▶ Tinguem **l'aixeta tancada** mentre ens rentem les dents.
- ▶ Els tubs de pasta de dents són de plàstic o d'alumini, aquest darrer té l'avantatge que es recupera i recicla fàcilment. Serà millor el tub que sigui **d'un sol material** (alguns tubs d'alumini tenen el coll de plàstic).

QUEDA'T AMB AIXÒ!

Rentar-nos les dents és "escombrar-ne" els residus de menjar que hi quedin. Ho fa principalment el raspall.

La pasta de dents ajuda el raspall i ens dona frescor. Amb poqueta n'hi ha prou.

Hi ha força marques de pasta de dents que usen quasi exclusivament ingredients vegetals i minerals.