ГАЙД SVETA CHINAR

Что скрывается в вашей зубной пасте?

Как прочитать состав за две минуты и выбрать пасту осознанно

> *«Вы знаете, чем чистите зубы каждый день?»*

Светлана Чинар
косметолог-эстетист, ароматерапевт,
создатель и производитель
бренда SVETA CHINAR

ЧТО В ГАЙДЕ

Содержание

НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ

Гайд за одну минуту 03

ЧАСТЬ 1 · ПЕНА И ПАВ

Пена не означает чистоту 04

Без SLS — ещё не значит без ПАВ 05

ЧАСТЬ 2 · СОСТАВ

Ингредиенты, на которые стоит смотреть 06

Ещё шесть, о которых редко говорят 10

Консерванты: кого они защищают 14

ЧАСТЬ 3 · ФТОРИДЫ

Фториды: что известно о влиянии на здоровье 15

ЧАСТЬ 4 · СЛЮНА

Почистили, сплюнули — и всё? 17

Слюна и слизистая: главные защитники 18

ЧАСТЬ 5 · ПОЛЕЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Что хорошо увидеть в составе 20

ЧЕК-ЛИСТ

Чек-лист: проверьте пасту за две минуты 23

МОЙ ПОДХОД

Как я создаю зубные пасты Sveta Chinar 25

НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ

Гайд за *одну минуту*

Если времени мало, прочитайте эту страницу. Остальное — для тех, кто хочет разобраться глубже.

Пять главных мыслей

- **Пена — не чистота.** Зубы очищает щётка, техника и мягкие абразивы пасты. Пена нужна для ощущения.
- **«Без SLS» — не «без ПАВ».** Надпись говорит об одном веществе. Читайте весь состав.
- **Названия на упаковке разные.** Одно вещество может называться по INCI, по фармакопее, E-кодом. Все варианты — в таблице.
- **О фторидах есть что знать.** Исследования на детях и выводы NTP 2024 — в отдельном разделе.
- **Альтернатива фторидам — гидроксиапатит.** Из него состоит около 97% нашей эмали.

ЧАСТЬ 1 · ПЕНА И ПАВ

Пена не означает *чистоту*

Пена появляется благодаря поверхностно-активным веществам, или ПАВам. Они помогают пасте распределиться по зубам и отделять налёт. Но обильная пена работает на ощущение: чем её больше, тем сильнее кажется, что зубы чистые.

Самый известный пенообразователь — SLS, лаурилсульфат натрия (Sodium Lauryl Sulfate). У многих людей он раздражает слизистую рта, вызывает жжение, а у чувствительных усиливает появление болезненных афт.

> **Пена ≠ чистота**
>
> Зубы очищает не пена, а щётка и правильная формула.

ЧАСТЬ 1 · ПЕНА И ПАВ

Без SLS — ещё не значит *без ПАВ*

Другие ПАВы в составе при этом могут быть. Разные ПАВы по-разному влияют на слизистую, поэтому важно читать полный состав. Самые частые:

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate (SLES)
- Sodium Coco-Sulfate
- Cocamidopropyl Betaine
- Sodium Lauroyl Sarcosinate
- Sodium Methyl Cocoyl Taurate
- Sodium Cocoyl Glutamate

Без SLS ≠ без ПАВ

Проверяйте полный состав, а не одну надпись.

ЧАСТЬ 2 · СОСТАВ

Ингредиенты, на которые *стоит смотреть*

Для каждого ингредиента: зачем его добавляют, что о нём известно и под какими названиями он встречается на упаковке. Одно и то же вещество называют по INCI, по фармакопее, E-кодом или торговой маркой, поэтому мы указали все варианты.

Пять из ролика

Диоксид титана

Titanium Dioxide, CI 77891

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ белый пигмент, делает пасту белоснежной.

ЧТО ИЗВЕСТНО в 2021 году европейский орган по безопасности пищи (EFSA) не смог исключить риск повреждения ДНК, и с 2022 года в ЕС его запретили в пищевых продуктах.

НА УПАКОВКЕ Titanium Dioxide, CI 77891, E171, Pigment White 6, TiO2

ПЯТЬ ИЗ РОЛИКА

SLS
Sodium Lauryl Sulfate

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ»

ДОБАВЛЯЮТ пенообразователь и очищающий компонент.

ЧТО ИЗВЕСТНО у чувствительных людей раздражает слизистую, вызывает жжение и может усиливать афты. Риск зависит от человека и от концентрации.

НА УПАКОВКЕ Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Dodecyl Sulfate (SDS), Sodium Laurilsulfate, Sodium Lauryl Sulphate, Sulfuric acid monododecyl ester sodium salt

Триклозан
Triclosan

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ»

ДОБАВЛЯЮТ антибактериальный компонент.

ЧТО ИЗВЕСТНО его изучают из-за возможного влияния на гормональную систему и из-за устойчивости бактерий. Ряд производителей от него уже отказался.

НА УПАКОВКЕ Triclosan, Irgasan, 5-chloro-2-(2,4-dichlorophenoxy)phenol

ПЯТЬ ИЗ РОЛИКА

Нитрат калия

Potassium Nitrate

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ снижает чувствительность зубов.

ЧТО ИЗВЕСТНО при значительном поступлении нитратов в организм нарушается способность крови переносить кислород (метгемоглобинемия). Речь о серьёзном поступлении, а не об обычной чистке зубов. Но детям и тем, кто глотает пасту, стоит быть внимательнее.

НА УПАКОВКЕ Potassium Nitrate, Nitrate of Potash, Saltpetre, E252

ПЯТЬ ИЗ РОЛИКА

Фторид натрия

Sodium Fluoride

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ защита от кариеса.

ЧТО ИЗВЕСТНО при избытке — флюороз эмали. Обзор NTP (2024) связал более высокое воздействие фторидов со снижением IQ у детей. Подробно в разделе «Фториды».

НА УПАКОВКЕ Sodium Fluoride (NaF, Natrii Fluoridum), Sodium Monofluorophosphate (MFP, Disodium Fluorophosphate), Stannous Fluoride (Tin(II) Fluoride), Olaflur и Dectaflur (аминофториды); также «Fluoride … ppm F»

ЕЩЁ ШЕСТЬ, О КОТОРЫХ РЕДКО ГОВОРЯТ

Ароматизатор

Aroma, Flavor

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ вкус и запах пасты.

ЧТО ИЗВЕСТНО одним словом скрывается смесь веществ. Ароматизаторы — основная причина аллергических реакций на зубную пасту. Чаще всего описаны мятные компоненты (Menthol, Carvone), а также Cinnamal и Anethole. В пастах найдено около 30 потенциальных аллергенов. Паста — вторая по частоте причина контактного воспаления губ (хейлита) после помад.

НА УПАКОВКЕ Aroma, Flavor, Parfum, Natural Flavor; отдельные компоненты: Limonene, Linalool, Eugenol, Cinnamal, Menthol, Carvone, Anethole

ЕЩЁ ШЕСТЬ, О КОТОРЫХ РЕДКО ГОВОРЯТ

Хлоргексидин
Chlorhexidine Digluconate

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ антисептик.

ЧТО ИЗВЕСТНО окрашивает зубы и язык, меняет вкус, способствует образованию зубного камня. Для концентрации 0,12% рекомендуют ограничивать применение примерно шестью неделями, затем решать, нужно ли продолжать.

НА УПАКОВКЕ Chlorhexidine Digluconate, Chlorhexidine Gluconate, Chlorhexidini Digluconas, CHX, CHG

Глицерин
Glycerin

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ увлажнитель: не даёт пасте высохнуть, делает текстуру мягкой.

ЧТО ИЗВЕСТНО в лабораторном исследовании (2005) гели с глицерином немного снижали твёрдость эмали. Авторы предположили, что глицерин может оседать на зубе тонким слоем и мешать эмали восстанавливаться. При обычной чистке это пока не проверяли.

НА УПАКОВКЕ Glycerin, Glycerine, Glycerol, E422

ЕЩЁ ШЕСТЬ, О КОТОРЫХ РЕДКО ГОВОРЯТ

Цетилпиридиния хлорид

Cetylpyridinium Chloride

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ антисептик в пастах и ополаскивателях.

ЧТО ИЗВЕСТНО описаны временное изменение вкуса, жжение во рту, поверхностное окрашивание при длительном использовании, реже — аллергические реакции.

НА УПАКОВКЕ Cetylpyridinium Chloride, CPC, Cetylpyridinii Chloridum, Hexadecylpyridinium Chloride

Пирофосфаты

Tetrasodium Pyrophosphate, Disodium Pyrophosphate

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ против зубного камня.

ЧТО ИЗВЕСТНО в высокой концентрации описан раздражающий контактный хейлит.

НА УПАКОВКЕ Tetrasodium Pyrophosphate (TSPP, E450iii), Disodium Pyrophosphate (Sodium Acid Pyrophosphate, SAPP, E450i), Sodium Pyrophosphate

ЕЩЁ ШЕСТЬ, О КОТОРЫХ РЕДКО ГОВОРЯТ

Пропиленгликоль и парабены

Propylene Glycol, Methylparaben, Propylparaben

ДЛЯ ЧЕГО «ЯКОБЫ» ДОБАВЛЯЮТ растворитель и консерванты.

ЧТО ИЗВЕСТНО входят в список веществ, описанных как аллергены в средствах для гигиены полости рта.

НА УПАКОВКЕ Propylene Glycol (1,2-Propanediol, Propane-1,2-diol, E1520); Methylparaben (E218), Propylparaben (E216), Butylparaben, Ethylparaben

Важно не только название: влияют доза, форма вещества и то, как человек пользуется пастой.

ОТДЕЛЬНАЯ ТЕМА

Консерванты: *кого они защищают*

Где в пасте есть вода, там есть и консерванты. Без них в тюбике завелись бы бактерии и плесень.

Почти все пасты на воде содержат синтетические консерванты. Растительные консервирующие системы встречаются редко. А в некоторых пастах стоит сразу несколько консервантов одновременно.

- Sodium Benzoate
- Potassium Sorbate
- Methylparaben
- Propylparaben
- Phenoxyethanol
- Benzyl Alcohol

Консервант не отличает «чужих» от «своих»

Его задача — убивать микробы. В тюбике это чужие бактерии, во рту — ваш микробиом. Чем дольше срок годности пасты и сильнее консервирующая система, тем сильнее она действует и на микробиом полости рта.

ЧАСТЬ 3 · ФТОРИДЫ

Фториды: что известно о *влиянии на здоровье*

Здесь только то, что опубликовано в научных обзорах.

Фториды и мозг ребёнка

Систематический обзор NTP США (2024): более высокое воздействие фторидов связано со снижением IQ у детей.

Как они выглядят на упаковке

- **Sodium Fluoride** — фторид натрия.
- **Sodium Monofluorophosphate** — монофторфосфат натрия.
- **Stannous Fluoride** — фторид олова.

Если в семье есть маленький ребёнок, читайте состав и следите, чтобы он не глотал пасту.

ЧТО ПОКАЗАЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ДЕТЯХ

- Влияние фторидов на нервную систему изучали на детях: уровень фторидов в воде или моче сравнивали с результатами тестов на интеллект и развитие.

- **Национальная токсикологическая программа США (NTP, 2024)** провела систематический обзор и с умеренной степенью уверенности заключила: более высокое воздействие фторидов связано со снижением IQ у детей.

- По данным метаанализа 74 исследований, рост фторида в моче на 1 мг/л связан со снижением IQ в среднем на 1,63 пункта.

- Избыток фторидов в период формирования зубов вызывает необратимый флюороз эмали: пятна и изменение её структуры.

ЧАСТЬ 4 · РОТ И КИШЕЧНИК

Почистили, сплюнули — *и всё?*

Если вы думаете, что паста не вредит, раз вы её сплюнули, — это не так.

1 **Слизистая рта всасывает быстро.** Она во много раз проницаемее кожи: то, что на неё попадает, уходит в кровь за считанные минуты. Именно поэтому некоторые лекарства кладут под язык.

2 **Пасту невозможно выплюнуть полностью.** Часть всегда заглатывается (у детей — большая часть) и попадает в желудок и кишечник.

3 **Рот и кишечник связаны.** Современная наука рассматривает их как одну систему — ось «рот–кишечник». Чем вы чистите зубы, влияет и на состояние кишечника.

ЧАСТЬ 4 · СЛЮНА

Слюна и слизистая: *главные защитники*

Рот защищает себя сам. Паста может этой защите помогать или мешать, поэтому полезно знать, из чего она состоит.

КОМПОНЕНТ СЛЮНЫ	ЧТО ОН ДЕЛАЕТ
Бикарбонатный буфер (и фосфатный, белковый)	Нейтрализует кислоты после еды и напитков. Бикарбонатная система — главная.
Кальций и фосфат	В норме слюна насыщена ими, поэтому эмаль не растворяется. Растворение начинается при падении pH примерно до 5,5.
Статерин, гистатины	Белки, которые связывают кальций у поверхности зуба и удерживают его там. Гистатины к тому же действуют против бактерий.

ЧТО ДЕЛАЕТ ВАША СЛЮНА · ПРОДОЛЖЕНИЕ

КОМПОНЕНТ СЛЮНЫ	ЧТО ОН ДЕЛАЕТ
Лактоферрин, лизоцим, пероксидаза, sIgA	Защита от микробов: лактоферрин ограничивает рост кариесогенной Streptococcus mutans, лизоцим разрушает клетки бактерий.
Муцины	Входят в состав слюны и защитной плёнки на зубах (пелликулы), помогают смазывать ткани рта при жевании и речи.
Пелликула (плёнка на зубах)	Белковая плёнка из слюны. Барьер от кислот, снижает трение, хранит запас кальция.

ЧАСТЬ 5 · ПОЛЕЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Что хорошо *увидеть в составе*

Не только «чего нет», но и «что есть». Вот компоненты, которые работают на зубы и не раздражают рот.

Гидроксиапатит

Hydroxyapatite, Nano Hydroxyapatite

Минерал, из которого на 97% состоит эмаль. Частицы закрывают микроповреждения на её поверхности и открытые канальцы дентина, поэтому может снижать чувствительность зубов.

Ксилитол

Xylitol

Натуральный сахарозаменитель. Бактерии кариеса не превращают его в кислоту, как обычный сахар. **Важно:** ксилитол токсичен для собак, храните пасту подальше от питомцев.

ПОЛЕЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ · ПРОДОЛЖЕНИЕ

Карбонат кальция и каолин

Calcium Carbonate, Kaolin

Мягкие минеральные абразивы: убирают налёт, бережно относясь к эмали.

Пищевая сода

Sodium Bicarbonate

Мягко очищает и помогает нейтрализовать кислоты во рту.

Экстракт корня солодки

Glycyrrhiza Glabra Root Extract

В лабораторных исследованиях подавляет рост Streptococcus mutans — главной бактерии кариеса.

ПОЛЕЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ · ПРОДОЛЖЕНИЕ

Кокосовое масло и масло ши

Cocos Nucifera Oil, Butyrospermum Parkii Butter

Мягкая основа без воды: делают текстуру пасты нежной и комфортной для слизистой.

Эфирные масла

мята, лимон, апельсин, кориандр, базилик, чайное дерево

Дают вкус и свежесть дыхания.
Их антимикробные свойства изучены в лабораторных условиях.

Именно из таких компонентов

я собираю свои пасты. Их составы — на последних страницах гайда.

ЧЕК-ЛИСТ

Проверьте свою пасту *за две минуты*

Найдите на тюбике состав (Ingredients) и отметьте всё, что в нём есть. Компоненты ищите по латинским названиям.

ЕСТЬ В СОСТАВЕ

- [ ] **SLS и сульфаты**
  Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, Sodium Coco-Sulfate
- [ ] **Другие ПАВы**
  Cocamidopropyl Betaine, Sodium Lauroyl Sarcosinate, Sodium Methyl Cocoyl Taurate, Sodium Cocoyl Glutamate
- [ ] **Диоксид титана**
  Titanium Dioxide, CI 77891, E171
- [ ] **Фториды**
  Sodium Fluoride, Sodium Monofluorophosphate, Stannous Fluoride, Olaflur, Dectaflur
- [ ] **Триклозан**
  Triclosan, Irgasan
- [ ] **Нитрат калия**
  Potassium Nitrate, E252

ЧЕК-ЛИСТ · ПРОДОЛЖЕНИЕ

ЕСТЬ В СОСТАВЕ

- [ ] **Глицерин**
  Glycerin, Glycerol, E422
- [ ] **Ароматизатор**
  Aroma, Flavor, Parfum
- [ ] **Антисептики**
  Chlorhexidine, Cetylpyridinium Chloride
- [ ] **Пирофосфаты**
  Tetrasodium Pyrophosphate, Disodium Pyrophosphate
- [ ] **Пропиленгликоль**
  Propylene Glycol
- [ ] **Консерванты**
  Sodium Benzoate, Potassium Sorbate, Methylparaben, Propylparaben, Phenoxyethanol, Benzyl Alcohol

Отметили хотя бы один пункт?

Такую пасту я бы не выбрала. Ищите состав, где нет ни одного из этих компонентов.

Сфотографируйте эти две страницы, чтобы сверяться в магазине.

МОЙ ПОДХОД

Как я создаю зубные пасты *Sveta Chinar*

Я разрабатываю составы сама. Вот они — проверьте их по чек-листу сами: ни одного пункта из него вы здесь не найдёте.

Без воды — без консервантов

В моих пастах нет воды, а значит, им не нужны консерванты. Нечему портиться в тюбике — и нечему вмешиваться в микробиом вашего рта.

Ультраконцентрат

Без воды паста не разбавлена: весь объём — это работающие компоненты. Поэтому её нужно совсем немного, с горошину.

МОИ СОСТАВЫ

BOTANİC SMILE

Базовая ежедневная паста

Карбонат кальция, каолин, ксилитол, кокосовое масло, масло ши, сода, соль, масла мяты, лимона и базилика, экстракт солодки, токоферол

BOTANİC SMILE+

С нано-гидроксиапатитом

Нано-гидроксиапатит (3%), карбонат кальция, каолин, ксилитол, кокосовое масло, масло ши, масла мяты, апельсина, кориандра и чайного дерева

BOTANİC SMILE CITRUS FRESH

Цитрусовая свежесть

Карбонат кальция, каолин, ксилитол, сода, гималайская соль, кокосовое масло, масло ши, экстракты солодки, календулы и облепихи, масла апельсина, лимона, мяты и кориандра

Чистить зубы — *осознанно*

Теперь вы знаете, что прячется за пеной и красивыми надписями на тюбике. Если нужна помощь с выбором пасты — я рядом.

ПОДОБРАТЬ ПАСТУ

svetachinar.com · Instagram @svetachinar

С заботой о вас,

Света Чинар