

20-40% מהרכב משחות השיניים הם חומרים שוחקים (אברזיביים) משחה ללא חומר שוחק אינה מנקה. ככל שמנקים יותר, השחיקה גדולה יותר. קיים תקן בינלאומי ISO 11609 למקדמי שחיקה למשחות שיניים ביחידות RDA: 0-70 נמוך. 70-100 בינוני. 100-150 גבוהה. 150-200 הרסני. מומלץ להשתמש במשחת שיניים בעלת מקדם שחיקה נמוך.

להרגלי המתרפא, למשחת השיניים, למברשת השיניים, ולרופא/שיננית המטפלים, היכולת ליגרום לנזקים בלתי הפיכים לחניכיים לשיניים ולעצם הלסת!

עדויות קדומות על הצורך בניקוי שיניים וחניכיים תוארו כבר במצרים העתיקה בשנת 1500 לפני הספירה, ובסין ובהודו בשנת 300 לפני הספירה. הצורך גרם לפיתוח "משחות שיניים" שהורכבו משריוני צדפות ומעצמות טחונות, ומאבריים פנימיים של מכרסמים, שנחשבו כבעלי שיניים טובות. האנגלים הכניסו פחם ומלחים שונים. אחרים המליצו על סבון וגיר. משחות אלו היו מיועדות לצרכים אסטטיים, לסילוק ריח רע מהפה ולשיכוך כאבים. בתחילת המאה העשרים החל שימוש בסודה לשתיה ומלח. כיום, המרכיבים העיקריים של משחות השיניים המודרניות הם סיליקון אוקסיד, אלומיניום אוקסיד, ביקרבונטים וגיר.

בנוסף לצורך האסטטי, המשחות משמשות כיום להעברת חומרים טיפוליים לסביבת השיניים: למניעת עששת ומחלות חניכיים, למניעת הווצרות אבנית, להקטנת רגישות צוארית ולהלבנת שיניים.

20-40% מהרכב המשחות הם חומרים שוחקים (אברזיביים), כי המטרה העיקרית של המשחות היא לנקות את השיניים. ומשחה ללא חומר שוחק אינה מנקה. איש לא התיחס לנזק שעלול להגרם מהחומרים השוחקים הנמצאים במשחת השיניים.

רמת השחיקה תלויה במידת קשיות של החומר האברזיבי, גודל החלקיקים ורמת החדות שלהם. כאשר קימים אזורי שחיקה (אירוזה) בשן או שהיא נמצאת סביבה חומצית השחיקה עולה (לכן לא מומלץ לצחצח שיניים מיד לאחר ארוחה כי השן נמצאת בסביבה חומצית). ככל שמנקים יותר השחיקה גדולה יותר. יעילות המשחה עולה ככול שהיא יותר אברזיבית. השחיקה פוגעת בפני שטח השן (בזוגית, בדנטין ובצמנט), ויכולה לפגוע גם בחניכיים ובעצם הלסת. משחה בעלת מקדם שחיקה גבוהה עלולה לסלק את הברק של זגוגית השן, לגרום לחיספוס פני השטח, מצב שיגביר את הצמדות החיידקים (הביופילם) ולגרום לכתמים על השיניים.

מקובל כיום בעולם, לימדוד את מקדמי השחיקה של משחות השיניים, על פי פעילות רדיואקטיבית ברקמה הנשחקת ביחידות RDA לדנטין ו REA לאמיל (Radioactive Dentin Abrasion).

תקן iso מס' 11609 קובע רמות שחיקה למשחות שיניים ביחידות RDA : 0-70 נמוך. 70-100 בינוני. 100-150 גבוהה. 150-200 הרסני. בניגוד גמור, איגוד רופאי השיניים באר"ב (ADA) מאשר עד 200, ואיגוד המזון (FDA) מאשר עד 250! **ההב**

מברשת השיניים

"מברשות השיניים" הראשונות היו גדמי עץ בעלי סיבים רבים, (GOUANIA LUPULOIDES), נוצות, עצמות וקוצי דורבנים. הנביא מןחמד, 300 שנה לפני הספירה, המליץ למאמיניו על שימוש ב SIWAK לניקוי השיניים, שהוא ענף מעץ (SALVADORA PERSICA) (בעל תכונות אנטיספטיות, עם ריח וטעם מיוחדים. בשנת 1223 הסינים ייצרו מברשת שיניים משער סוסים וידית מעצם שור. בשנת 1938, השיער הוחלף בסיבי ניילון. ובשנת 1954 הומצאה מברשת השיניים החשמלית הראשונה.

רמת השחיקה מושפעת מטכניקת הציחצוח, מידת הלחץ המופעל, אורך הסיבים, סוגם ושיטת עיבוד הקצה שלהם. בפעולת הציחצוח עצמה קיימת אפשרות ליגרימת נזק לרקמות הרכות והקשות. צחצוח הוריונטלי, אגרסיבי, עלול לגרום נזק לחניכיים, לעצם הלסת ולשיניים. עלולה להתפתח רגישות בצוארי השיניים וצביעת שיניים מוגברת בגלל פני שטח שן מחוספסים. למברשות השיניים החשמליות רמת שחיקה גבוהה בהשוואה למברשות שיניים רגילות.

משחת השיניים

עצם ההוספה של המשחה לפעולת הציחצוח לא הוכחה כמוסיפה יתרון רב לפעולת סילוק רובד החיידקים (הביופילם). היא יעילה בהקטנת עששת בזכות הפלואור הנמצא בה ובהסרת כתמים וגם זאת, בהתאם לרמת האברזיה. משחות בעלות אפקט נוגד חיידקים (אנטימיקרוביאלי) הן למעשה רעילות גם לחניכיים. המשחות בעלות מקדם שחיקה גבוהה, עלולות להסיר את שכבת המרח (פליקל) המגינה על פני שטח השן, ועלולה ליגרום לרגישות יתר של צוארי השיניים. עדיין לא הוכחה במלואה יעילות המשחות להורדת הרגישות הצוארית. קימים מחקרים רבים שמיחסים למשחות תכונות של מניעת עששת, מניעת יצירת רובד, ריפוי דלקות חניכיים, מניעת היווצרות אבנית ולהלבנת שיניים. רק מעט מהמחקרים מראים כיום כי השיניים נשמרות בפה יותר שנים מבעבר בזכות משחות השיניים.

המלצות

יש לבחור במשחת שיניים בעלת מקדם שחיקה נמוך (מומלץ עד RDA 100), להשתמש בכמות קטנה של משחה, בגודל של גרגר אפונה קטן. על מברשת השיניים להיות קטנה, ורכה במיוחד עם קצוות סיבים מעוגלים. מומלץ "לצחצח", במלא מובן המילה, (בתנועות הלוך ושוב) רק את שטחי השיניים עליהם אנו לועסים (החלק הלעיס). את שאר שטחי השיניים הגלויים מומלץ לנקות בעזרת מברשת השיניים, אך בעדינות רבה. מומלץ להמנע מ"צחצוח" אגרסיבי, הוריונטלי, יש לאמץ שיטת ניקוי עדינה במיוחד.

את החלקים הניסתרים של השן ז"א האיזורים בין החניכיים לשיניים (מקו החניכיים לכיוון קצה השורש), אשר לתוכם מברשת השיניים אינה יכולה להכנס, מומלץ לנקות בעזרת השינוע (קיסם עץ רוטט) המיועד להכנס אך בעדינות רבה לאיזור חיבור החניכיים עם השיניים (סולקוס או כיס). מומלץ לנקות היטב את כל שטחי השיניים ולסלק את רובד החיידקים (הביופילם) מהחלק הגלוי ומהחלק הניסתר של השיניים, אך, בעדינות ובוזהירות מרבית !!