

Мисвак - лучшая щетка для чистки зубов?

В общем на счет зубной щетки, я думаю можно поставить точку на [Мисвак](#)

В огромных списках различных рейтинговых зубных щеток ни одна не была сделана из натуральных материалов, попробовав найти классические зубные щетки, не нашлось ни одной в которой комбинировано был натуральный ворс и натуральная палка. Либо то, либо другое, что абсолютно неприемлемо.

Мисвак порекомендовал друг, но с самого начала я отнесся скептически, пока не убедился, что пожалуй любой другой альтернативы нет. Изучая что пишут о данной палке наткнулся на такие статьи:

Значительное снижение количества *H. pylori* в зубном налете при использовании жевательных палочек miswak в дополнение к чистке зубов щеткой.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2210803323000246>

Мисвак эффективно снижал количество зубного налета и гингивита до уровня, сопоставимого с зубной щеткой при исключительном использовании. Дополнительное использование было особенно эффективным в улучшении состояния пародонта. Однако в включенных исследованиях недостаточно информации о методе чистки зубов с использованием мисвака и частоте использования. Поэтому рекомендуются дальнейшие клинические исследования для изучения преимуществ и надлежащего метода для достижения оптимального результата и безопасности.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874122006377>

В настоящем обзоре были выявлены существующие эмпирические данные, свидетельствующие о лечебных свойствах мисвака и его компонентов, особенно в отношении укрепления здоровья полости рта. Клинические эффекты мисвака включают в себя борьбу с зубным налетом, гингивитом, антикариесогенность, стимулирование заживления ран десен, отбеливающие свойства, сохранение ортодонтической цепочки и

биосовместимость с клетками полости рта.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1319562X20301893>

Автор **заметки**: Reynard

Revision #1

Created 7 February 2024 12:46:52 by Тимур

Updated 7 February 2024 12:48:03 by Тимур