



AHO-GARBITZEKOAK, ALKOHOLDUN ETA MENTOLDUNAK

Garestiena gustatu zaie gutxien kontsumitzaileei

HORTZAK ESKUILAREKIN GARBITU ETA GERO ERABILTZEKOAK DIRA AHO-GARBITZEKOAK, ETA EZ ESKUILAREN ORDEZKOAK. FLUOR GEHIEN DUTENAK ERABILTZEA KOMENI DA

Ahoa garbi edukitzea osasuna da, gaitz asko saihesteko modua. Bakterio-plakari aurre egiteko, ahoa garbitu beharra dago, bestela hortzen oinarrian pilatuko zaizkigu bakterioak (sarroa); gainera, txantxarrik ez sortzeko eta gaixotasun periodontala ez agertzeko ere, oso lagungarria da ahoa garbitzea. Txantxarra sortzen da azidoak metatu eta esmaltea suntsitzen dutelako, eta gaixotasun periodontala dutenei, berriz, hortzoiak atzeratu egiten zaizkie, eta hortzari eusten dion hezurra ahuldu egiten da. Hortzak eskuilaz garbitzea izaten da onena, baina aho-garbitzeko likidoek ere laguntzen dute ahoa garbi eta osasuntsu edukitzen, bakterioen aurkakoak baitira. Aho-garbitzeko horiek urtsuak edo hidroalkoholdunak dira, eta hortzetako pastek izaten dituzten osagaien antzekoak erabiltzen dituzte.

CONSUMER EROSKI-k zazpi aho-garbitzeko aztertu ditu, alkoholdunak eta mentoldunak. Merkeenak, Kempfor etxeokak, 7,77 balio izan du (litroak), eta garestienak, Oraldine etxeokak, 19,75 euro. Ekoizle batzuek kosmetiko gisa saltzen dituzte (halaxe adierazten dute Oral-B, Colgate Plax, Sensodyne eta Kempfor etxeek etiketan), eta besteak, antiseptiko direla esaten dutenak, hortz-produktu bezala saltzen dira (Oraldine, Listerine eta Licor del Polo). Bigarren kasuan, osasun-erregistroko zenbakia ageri dute eta Espainiako Sendagaien Agentziaren kontrolak pasa dituzte, benetan esandako osagai aktiboak dituztela bermatzeko.

Guztiak produktu alkoholdunak izaki, egokia iruditu zaigu horietako batzuek etiketan egin duten oharra: alegia, ez dela komeni sei urtetik beherako haurrek erabil ditza-ten. Kempfor eta Oraldine etxeetakoek, ordea, ez dute ageri halako oharrik etiketan, eta hori aintzat hartu dugu. Listerine etxeokak, besteek ez bezala, tapoi berezia du haurrek ireki ez dezaten, eta horrexegatik, hori iruditu zaigu ontzirik egokiena.

Kalitate-prezioetan, Oral-B etxeokak eman du emaitzarik onena gure azterketan; kontsumitzaileei horixe gustatu >

MARKA	Oral-B	Licor del Polo	Sensodyne	Colgate Plax	Listerine	Kemphor	Oraldine
Salgaiaren izena	Aho-garbitzekoa Hortz eta Hortzoien Babesa	Aho-garbitzeko antiseptikoa, eragin hirukoitzekoa	Aho-garbitzekoa	Aho-garbitzeko menda leuna	Aho-antiseptikoa, mentolduna	Aho-garbitzekoa	Aho-antiseptikoa, mentolduna
Prezioa (euro/litro)	10,52	8,78	12,92	9,96	10,14	7,77	19,75
Etiketa	Ongi emana	Ongi emana	Ongi emana	Ongi emana	Ongi emana	Hobetu liteke	Hobetu liteke
Produktu mota	Kosmetikoa	Aho-produktua	Kosmetikoa	Kosmetikoa	Aho-produktua	Kosmetikoa	Aho-produktua
Etiketan ageri diren osagai aktiboak ⁽¹⁾	Zetilpiridinioa Fluorra	Alkil poliglikosidoa Klorhexidina Fluorra	Fluorra	Zetilpiridinioa Fluorra Mentola	Eukaliptola Mentola Metil salizilatoa Timola	Zetilpiridinioa Fluorra	Hexetidina
ANALISI FISIKO-KIMIKOA							
pH-a	5,8	6,6	6,3	6,3	4,4	5,2	5,1
Estraktu lehorra (%)	5,9	3,3	5,3	10,4	13,9	8,5	0,8
Etanola (%)	7,7	6,5	4,1	6,2	17,3	7,7	4,4
Fluorra (z/m)	250	240	230	120	Ez dauka	120	Ez dauka
Alergenoak	Egoki	Egoki	Egoki	Egoki	Egoki	Egoki	Egoki
Erabilera proba (1etik 9ra)	6,5	6,2	6,3	5,4	5,1	5,5	4,5
Kalitatea, oro har	Oso ona	Oso ona	Ona	Ona	Ona	Ona	Ona

(1) Etiketan ageri diren osagai aktiboak. Aztertu ditugun produktuen etiketan ageri diren osagaiak zerrendatu ditugu.

zaie gehien, fluor gehien daukanetakoa da eta ez diogu antzeman alergenorik osagaien artean.

FLUORRA ETA BESTELAKO OSAGAI AKTIBOAK

Hortz-produktu eta aho-garbitzeko gehienek fluorra eduki ohi dute osagaien artean, ongi frogatuta baitago eraginkorra dela txantxarrari aurre egiteko: hortzetako esmaltea indartzen du, eta hobeki erantzuten die bakterio-plakak sortzen dituen azidoei. Fluorra, hala ere, ez da nolana hartzekoa, eta sei urtetik beherako haurretan, adibidez, orbanak sor ditzake hortzetan gehiegi hartuz gero (fluorosi); hori dela eta, bereziki haurrentzat prestatuta dauden aho-garbitzekoak eta pastak erabiltzea komeni da (1.500 fluor zati baino gutxiago dituztenak, milioi bakoitzeko). Guk aztertu ditugun zazpiek fluor kopuru egokia daukate (Oraldine eta Listerine etxekoek ez dute fluorrik). Oral-B etxekoak du gehien, 250 fluor zati milioi bakoitzeko, eta, ondorioz, horixe bera da egokiena txantxarrari aurre egiteko.

Fluorraz gain, beste osagai aktibo batzuk ere badituzte aho-garbitzeko gehienek (Sensodyne eta Lysterine ez beste guztiek), eragin antiseptikoa duten osagaiak: klorhexidina (Licor del Polo), Zetilpiridinio Kloruroa (Oral-B, Colgate Plax eta Kemphor) eta Hexetidina (Oraldine). Bakterio-plakaren aurka egiten dute osagai horiek guztiek,

baina nahi gabeko ondorioak ere eragin ditzakete zenbaitetan: hortzoietako ondoeza, ultzerazioak, dastamen-galtzea edo hortzak tindatzea (dentistak garbiketa eginda desagertzen da). Zazpi produktuak mentoldunak dira, baina Listerine eta Colgate etxekoak soilik ageri dute mentola osagaien zerrendan; hori jakinda, gainerako guztiek ere edukiko dute, eta, segur aski, lurrina terminoaren barruan ezkutatu izango dute.

AHOKO PH-A NEUTRALIZATZEN LAGUNTZEN DUTE

Ura, alkohola eta osagai aktiboak. Hori da, nagusiki, aho-garbitzekoen formula. Bakoitzak zenbat osagai aktibo dituen jakiteko (eta, beraz, zein ekoizpen-kostu), estraktu lehorra aztertuz egin behar da. Eta estraktu lehorra lortzeko, 105 °C-ko tenperaturan lurrundu ditugu guztiak. Proba horretan ikusi ahal izan dugunez, Listerine etxekoak du estraktu lehor gehien (% 13,9), eta Oraldine etxekoak gutxien (% 0,8 soilik dauka, eta gainerako % 99 osagai lurrunkorrek dira). Emaita horiek argi erakusten dute ura dutela osagai nagusia. Beraz, diluitu gabe datozen aho-garbitzekoak hautatuko bagenitu, eta garraiatzeko arinagoak eta txikiagoak direnak, CO2 isuriak gutxitzeko modu ona izango litzateke.

Aho-garbitzekoen pH-a ere aintzat hartu dugu gure azterketan, aho barruneko pH-ra zenbat hurbiltzen diren

Hortzak eskuilaz garbitu eta berehala erabili behar dira aho garbitzekoak, azidoak baitira eta ahoaren pH-a orekatzen laguntzen dute



AHOA NOLA GARBITU JAKITEKO AHOLKUAK

- Egunean hirutan garbitu behar dira, gutxienez, hortzak eskuilaz, eta ez da utzi behar hamabost minutu baino gehiago pasatzen bazkaltzen bukatu eta hortzak garbitu arte.
- Goiko eta beheko hortzak kanpotik eta barrutik garbitu behar dira; eskuila 45° makurrarazi hortzoien ertzean, eta aurrerantz eraman, indar pixka bat eginez gainean. Haginetan, eskuilarekin atzeranzko mugimendu motzak eginez garbitzen dira murtzikatze-ko erabiltzen diren gainazalak, eta haginak berak, berriz, mugimendu zirkularrek eginez.
- Hortzen artean geratzen diren jaki hondarra eta bakterioak kentzeko, hortzetako haria erabili. Hortzek dituzten bihurtu-nee jarraitu behar zaie, eta haria poliki-poliki mugitu gorantz eta beherantz, hortzoietan minik egin gabe.
- Mingainak zimur asko ditu, eta bakterio-plaka ugari geratzen dira zimur horietan; horregatik, barrutik kanporantz pasatu behar da eskuila, sarrorik ez sortzeko eta halitosiari aurre egiteko.
- Azukrea neurrian jan behar da, eta gogoan hartu behar da tabakoak kalte egiten diola aho osasunari.
- Urtean behin, gutxienez, joan behar da dentistaren- gana, eta haren esanei jaramon egin behar zaie. Haurrak bi urte egiten dituztenean has daitezke harengana joaten.
- Haurra jaio eta lehen sei hilabeteetan, komeni da gaza heze batekin garbitzea hortzak edo hortzoiak biberioa hartu ondoren edo zerbait jan ondoren. Hortik aurrera, eta sei urte egin arte, eskuila leun bat erabiltzea komeni da, eta hortzetako pasta pixka bat.
- Gurasoek ulertarazi behar diete haurrei oso garrantzitsua dela ahoa eta hortzak zaintzea, eta egunero-egunero garbitzeko ohitura hartu behar dutela, eta bizi osoan berdin egin.

jakiteko (zenbat eta gehiago hurbildu, orduan eta egokiagoztat jotzen dira). Ahoko pH-a 7 inguruan dabil (5,5etik behera, hortzen esmaltea desmineralizatu egiten da, eta hondatzen hasten da). Guk aztertu ditugun guztien artean, Licor del Polo etxekoa izango litzateke egokiena, 6,6ko pH-a baitu; ahoko pH neutrotik gehien urruntzen dena, berriz, Listerine etxekoa izan da (4,4), eta, beraz, horixe litzateke desegokiena atal horretan. Aho-garbitzeko gehienak azidoak izaten dira, eta horregatik, eskuilarekin garbitu eta berehala erabili behar dira, une horretan zertxobait alkalinoa izaten baita ahoko pH-a, eta garbigarriek orekatu egin dezakete.

ALKOHOLAREKIN KONTUZ

Aho-garbitzeko guztiak hidroalkoholdunak dira, eta etanola daukate (batzuek gehiago besteek baino). Listerine etxekoak, adibidez, % 17 dauka, eta batez bestekoaren oso gainetik dabil (% 8). Alkoholak disolbatu egiten ditu osagai aktiboak, eta antiseptiko eta kontserbagarri bezala ere balio du. Bestalde, eragin erregarria ere badu, aho barrunbeto ehunak suntsitzen ditu, eta kopuru handian hartuz gero, ahoko mina ere sor dezake. Haurrentzat oso kaltegarria izan daiteke, eta zenbait gaixotasun daukatenentzat ere bai: mukositia dutenentzat, pertsona immunokomprometituentzat edo buruan zein saman erradiazioa jasan dutenentzat.

Aho-garbitzeko guztiek daukate alergenokoak, baina legeak ezartzen duen mugaren azpitik (% 0,01 edo ehun zati milioiko). Guztietan aurkitu dugu d-limonenoa, baina Sensodyne etxekoak linalola ere badu; Colgate Plax-ek z-namala eta eugenola dauka, eta Kempfor etxekoak, berriz, zerrendatu ditugun guztiak (horrek eduki du alergenoko gehien). Oral-B etxekoari, aldiz, ez diogu antzeman horietako bat bera ere.

KONTSUMITZAILEEI ORAL-B GUSTATU ZAIE

Laborategian egin dugun azterketa osatzeko, 30 kontsumitzailearen esku jarri ditugu aho-garbitzeko guztiak, eta hiru egunez jarraian erabili ditzatela eskatu diegu. Horren ondotik, beren iritzia eskatu diegu zenbait alderdiren inguruan: kolorea, usaina, zaporea, aho-freskotasun eta garbitasun sentipena, eta freskotasun ukituaren iraupena. Oral-B etxekoak lortu ditu emaitzarik onenak alderdi guztietan, eta guztira 6,5 puntu eman dizkiete kontsumitzaileek. Batik bat, freskotasun ukitua, usaina eta zaporea gustatu zaizkie. Sensodyne eta Licor del Polo etxeetakoek ere emaitza ona lortu dute (6,3 eta 6,2 puntu, hurrenez hurren), eta puntu gutxien, berriz, Listerine eta Oraldine etxeetakoek eman dizkiete (5,1 biei ere). //

Banan 7 AHO-GARBITZEKO



ORAL-B

Prezioa: 10,52 euro litroak.
Kalitate-emaizta: Oso ona.

Kalitate-prezioetan, honek lortu du emaitzarik onena.

Hauxe nagusitu da erabilera proban (6,5 puntu eman dizkiete erabiltzaileek). Honek dauka fluor gehien (% 0,025), eta hauxe izan da alergenorik antzeman ez diogun bakarra. Kempfor eta Colgate etxekoek bezala, honek ere zetilpiridinioa dauka, bakterio-plakari aurre egiteko antiseptiko bat. Etiketak dio kosmetikoa dela, ez aho-produktua, eta, beraz, ez dauka osasun-erregistroko zenbakirik.



LICOR DEL POLO

Prezioa: 8,78 euro litroak.
Merkeenetakoa da.

Kalitate-emaizta: Oso ona.

Aho-garbitzeko bakarra izan da hau baino merkeagoa, eta kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa izan da (6,2 puntu lortu ditu erabilera proban). 6,6ko pH-a du, eta hauxe dabil gertuen neutralizate-tik (hau da egokiena, beraz, atal horretan). Fluor gehien duenetakoa da, eta osagai horretaz gain, alkil poliglukosidoa eta klorhexidina dauka, bakterio-plakaren aurkako osagai aktiboak.



KEMPHOR

Prezioa: 7,77 euro litroak.
Hau izan da merkeena.

Kalitate-emaizta: Oso ona.

Beste guztiak baino merkeagoa da. Erdi parean geratu da erabilera proban (5,5 puntu lortu ditu). Etiketak dio kosmetikoa dela, ez aho-produktua, eta, beraz, ez dauka osasun-erregistroko zenbakirik. Ez dakar inolako oharrik esanez haurrei ez zaiela komeni.



COLGATE PLAX

Prezioa: 9,96 euro litroak.
Kalitate-emaizta: Oso ona.

Erdi pareko emaitzak lortu ditu erabilera proban (5,4 puntu guztira), eta erabiltzaileei ez zaizkie askorik gustatu freskotasun ukitua, ahoan uzten duen zaporea eta usaina. Fluorra dauka, eta zetilpiridinioa ere bai (bakterio-plakaren aurkako antiseptikoa da).



LISTERINE

Prezioa: 10,14 euro litroak.
Kalitate-emaizta: Oso ona.

Tapoi berezia duen bakarra da, haurrek ireki ez dezaten. Alkoholo asko du bestean aldean (% 17), eta pH-rik azidoena (4,4). Erabilera proban emaitzarik kaskarrenetakoa lortu du (5,1 puntu). Oraldine etxekoak bezala, honek ere ez du fluorrik. Olio esentzialen nahasketa bat dauka: eukaliptola, mentola, timola eta metil salizilatoa.



SENSODYNE

Prezioa: 12,92 euro litroak.
Garestienetakoa da.

Kalitate-emaizta: Oso ona.

Besteek baino alkoholo gutxiago du (% 4,1), eta fluor gehien duenetakoa da. Erabilera proban 6,3 puntu eman dizkiete kontsumitzaileek, eta bigarren geratu da. Etiketak dio kosmetikoa dela, ez aho-produktua, eta, beraz, ez dauka osasun-erregistroko zenbakirik.



ORALDINE

Prezioa: 19,75 euro litroak.
Hau izan da garestiena.

Kalitate-emaizta: Oso ona.

Alkoholo gutxien duenetakoa da (% 4,4), baina ez dakar inolako oharrik esanez haurrei ez zaiela komeni. Estraktu lehorraren proban, honek lortu du emaitzarik txarrena (osagaien % 99 baino gehiago lurrunkorrak ditu). Hexetidina duen bakarra da (bakterio-plakaren aurkako antiseptikoa da), eta Listerine etxekoak bezala, honek ere ez du fluorrik.

Laburbilduz

Aho-garbitzekoak aztertu ditugu, zazpi guztira. Hidroalkoholdunak eta mentoldunak izan dira guztiak, eta prezioan alde handi samarra aurkitu dugu merkeenetik garestienera: Kempfor litroak 8 euro inguru balio du, eta Oraldine litroak, 20 euro inguru.

Oral-B etxekoak eduki du fluor gehien, eta Oraldine eta Listerine etxekoak izan dira fluor gabeko bakarrak (osagai eraginkorra da oso, txantxarri aurre egiteko). Sensodyne etxekoak ez dauka osagai aktiborik, baina gainerakoek bai: klorhexidina, hexetidina edo zetilpiridinioa (bakterio-plakari aurre egiteko erantzen dizkiete).

Listerine etxeko ontziak soilik dakar tapoi berezia haurrek ez nolana irekitzeko. Aho-garbitzeko hauek alkohola dute, eta, ondorioz, ez da komeni haurrek erabili ditzaten. Legeak ez du behartzen halako oharrak etiketan jartzera, baina zazpitik bostek egin dute ohar hori, eta guk oso ontzat eman dugu (Kempfor eta Oraldine etxeetakoek ez dute inolako aipamenik egin).

► Oral-B etxekoari ez diogu alergenorik antzeman, gainerakoei bai. Hala ere, Europar agintzen duen araudia ongi bete dute guztiek, eta legeko mugatik behera eduki dituzte substantzia horiek.

► Erabilera proban, Oral-B etxekoa gustatu zaie erabiltzaileei; zapore gustagarria duela esan dute, eta freskotasun ukitu atsegina uzten duela ahoan. Oraldine etxekoak, berriz, bi alderdi horietan lortu du emaitzarik txarrena, eta orokorrean ere, etxe horretako lortu du emaitzarik apalena.

► Kalitate-prezioetan, Oral-B etxekoak eman du emaitzarik onena gure azterketan; kontsumitzaileei horixe gustatu zaie gehien, fluor gehien daukanetakoa da eta ez diogu antzeman alergenorik osagaien artean.

