

Какая паста лучше?

Зубные пасты бывают гигиеническими, лечебно-профилактическими, отбеливающими. В зависимости от состояния зубов и дёсен подбирать средство следует вместе со специалистом – стоматологом или гигиенистом индивидуально для каждого человека. Например, при воспалении десен назначаются **противовоспалительные** зубные пасты с содержанием лекарственных трав, антибактериальных веществ, витаминов и ферментов.

При **повышенной чувствительности зубов** паста должна быть с низкими абразивными свойствами (до 30 RDA).

При отсутствии заболеваний в полости рта можно использовать ежедневно **гигиеническую пасту** с добавлением минералов, шалфея, коры дуба.

Отбеливающие зубные пасты имеют высокую абразивность и не подходят для ежедневного применения, так как могут привести к истончению эмали, появлению чувствительности зубов и кровоточивости десен. Такую пасту применяют только 2 раза в неделю.

