

# На что нужно опираться при выборе зубной пасты?

Здесь несколько вопросов, на которые нужно обратить внимание, но один из ключевых - индекс RDA (relative dentin abrasivity) - абразивность зубной пасты измеряется им. Я приведу упрощённую таблицу RDA:

Значение Индекса RDA	Характеристика
0-70	малоабразивные
70-100	средний абразив
100-150	высокоабразивные
150-250	рассматривается как вредный лимит

Тут не может быть универсального совета, какая паста подходит *именно вам*. В идеале, с выбором должен помочь ваш врач-стоматолог. Всё зависит от ситуации с зубами, я приведу несколько примеров для лучшего понимания:

Допустим, ситуация №1:

- ☐повышенная чувствительность зубов (причины могут быть разные, в идеале выявить первоначальную проблему и решать её)
- ☐стираемость эмали
- ☐некариозные поражения



Паста потребуется самая низкоабразивная, и также более мягкая щётка.

Ситуация №2:

У человека хороший уровень гигиены, т. е. он регулярно чистит зубы, соответственно налёт на зубах задерживается ненадолго и в небольших количествах.



Такому человеку достаточно использовать пасту со средней или низкой абразивностью, или чередовать их.

Ситуация № 3/4/5:

☐ Злостный курильщик

☐ Чистка зубов не регулярная

image.png and or type unknown

□Достаточно рельефная поверхность эмали (часто встречается в юном возрасте), а значит дополнительные ретенционные пункты для скопления налёта



Тут требуется паста с более высокой абразивностью.

△△△Что злит лично меня, это тот факт что некоторые производители не считают нужным указать на упаковке столь важный момент, ведь вы должны подходить к выбору пасты, опираясь на конкретные данные, а не по красивой коробочке.

Автор **заметки**: Илона

---

Revision #1

Created 24 January 2024 10:13:29 by Тимур

Updated 24 January 2024 10:18:38 by Тимур