# Памятка

## Как выбрать зубную пасту при склонности к образованию зубного камня

* 🔹 Что должно быть в составе

1. 1. Пирофосфаты

Tetrapotassium pyrophosphate, Tetrasodium pyrophosphate  
→ Замедляют кристаллизацию солей кальция в налёте и предотвращают превращение мягкого налёта в камень

1. 2. Цинк

Zinc citrate, Zinc gluconate  
→ Подавляет активность бактерий, участвующих в минерализации и регулирует микрофлору

1. 3. Энзимы (ферменты)

Lactoperoxidase, Amyloglucosidase, Glucose oxidase  
→ Поддерживают здоровый микробиом  
→ Улучшают самоочищение полости рта

1. 4. Низкая абразивность

→ Не травмирует эмаль, особенно если камень удаляется регулярно  
→ Важно при чувствительности после снятия налёта

* 🔸 Чего стоит избегать
* 🚫 Хлоргексидин и сильные антисептики — допустимы только в курсах, не на каждый день
* 🚫 Слишком абразивные пасты — могут травмировать эмаль и десневой край
* 🚫 Слишком мятные или отбеливающие — часто раздражают слизистую и пересушивают