



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Причиной кариеса считаются бактерии. Но огромное значение имеет характер питания, т.к. пища может, как ускорить разрушение эмали, так и способствовать естественному самоочищению полости рта.

10 вредных продуктов для зубов, которые содержат сахар и вредят зубам:

- кусковой сахар
- печенье
- конфеты (карамель, ирис)
- изюм
- белый хлеб
- шоколад (особенно молочный)
- шоколадные вафли
- бисквит
- газированные напитки
- сладкие соки



Основной враг зубов – сахар. Остатки сахаров, которые задерживаются на языке, между зубами, в десневых карманах перерабатываются бактериями. В результате брожения образуется кислота. При большом скоплении кислоты в полости рта кальций и фосфор вымываются из зубов и они теряют плотность.



10 полезных продуктов, укрепляющих зубную эмаль:

- сыр
- курица
- мясные продукты
- орехи
- молоко
- йогурт
- фасоль
- яйца
- яблоки
- чеснок



Для зубов и костей полезны продукты, в которых содержится много белка, кальция и фосфора. Кальций и фосфор восстанавливают pH слюны до нормального уровня и способствуют укреплению зубов, стимулируют реминерализацию эмали, т.е. восполняют запас микроэлементов, теряемых под воздействием кислот, которые образуют бактерии полости рта.



Как сохранить здоровье зубов?

- не употребляйте сладости перед сном;
- откажитесь от сладкого в качестве последнего блюда – на десерт;
- не перекусывайте продуктами с высоким содержанием сахара.

Если вы нарушили одно из этих правил – сразу почистите зубы или прополощите рот.



Чтобы улыбка была красивой, а зубы здоровыми, нужно уделять достаточное внимание гигиене полости рта и сбалансированному питанию!