



▪ **Орехи, леденцы, косточки.** Все твердые продукты являются фактором риска, поскольку способствуют образованию микротрещин. Рекомендуется употреблять орехи в измельченном виде; от леденцов и твердых карамелек лучше отказаться; необходимо выбирать из еды косточки.

▪ **Казинаки.** Казинаки и их производные – это очень твердая и карамелизированная пища, кроме того, они сладкие и липкие. Употребляя казинаки, необходимо быть предельно осторожными и не проверять зубы на прочность. После их употребления необходимо прополоскать ротовую полость.

Рациональное питание для здоровья зубов – это, прежде всего, полноценное и сбалансированное питание, в которое входят все необходимые для здоровья зубов витамины и минералы. Необходимо, чтобы рацион питания содержал следующие продукты.

▪ **Молочные продукты.** В них наибольшая концентрация необходимого для зубов кальция, а также фосфор, поэтому молочные продукты должны обязательно присутствовать в ежедневном рационе в том или ином виде.

▪ **Свежие сырые овощи и фрукты.** Свежие овощи и фрукты полезны и в отношении самого процесса жевания (механическое очищение зубов от налета), и в отношении полезных элементов, входящих в их состав.

▪ **Рыба и морепродукты.** В любой рыбе присутствует необходимый зубам фосфор, а в жирных сортах рыб присутствуют также полезный для зубов витамин D и фтор.

В целом, минимум сладостей и простых углеводов, максимум свежих овощей и фруктов, белковых продуктов, разнообразное питание – вот идеальная для здоровья зубов диета.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ



Взаимосвязь питания и здоровья зубов

Безусловно, каждый хочет иметь красивую улыбку и здоровые крепкие зубы, и это неспроста, ведь здоровье полости рта является одним из основных показателей общего здоровья, благополучия и качества жизни человека.

На здоровье зубов влияют **2 группы факторов:**

- **врожденные** (в большей степени касаются формы зубов, прикуса, предрасположенности к заболеваниям зубов и десен) и приобретенные (связаны с образом жизни);

- **приобретенные** – правильный уход за зубами (чистка, избавление от зубного камня путем профессиональной чистки, профилактические осмотры у стоматолога и своевременное лечение) и особенности питания.

Характер питания влияет на здоровье зубов как непосредственно (механическое повреждение), так и опосредованно (то есть в той мере, в какой рацион питания способствует обогащению организма микроэлементами, полезными для зубов).

Оказывается, нанести вред своим зубам с помощью питания не так и сложно. Повредить зубную эмаль, получить несколько микротрещин, ускорить развитие кариеса из-за употребляемой пищи можно несколькими путями.

- **Механические травмы.** Зубы достаточно крепки, но все же и для них есть предел твердости. Микротравмы зубов, которые возникают на фоне привычного разгрызания сухариков, сухек, карамели, орехов и семечек и т. п. создают благоприятные условия для проникновения во внутренние структуры зуба бактерий и их размножения.



- **Воздействие агрессивных компонентов пищи.** Целый ряд продуктов – от лимонов до полуфабрикатов и фаст-фуда с добавлением усилителей вкуса – содержат химически агрессивные компоненты, способные разрушать эмаль, а также делать ее более тонкой, разъедать ее.

- **Повреждение эмали органическими кислотами.** Органические кислоты являются результатом реакции между сахаром и бактериями, постоянно находящимися в полости рта. При употреблении в пищу сладкого в полости рта образуется

органическая кислота, которая воздействует на эмаль и тем самым вызывает развитие кариеса.

Следует научиться оценивать продукты с точки зрения их воздействия на зубы. Продуктов, которые определенно вредны для здоровья зубов, не так уж и много, поэтому желательно их ограничивать в своем рационе либо принимать соответствующие меры предосторожности при их употреблении.

- **Сладости.** Самый безопасный способ минимизации вреда для здоровья зубов от сладостей заключается в том, чтобы сразу же после их употребления прополоскать рот, то есть как можно быстрее пресечь выработку и действие органических кислот. Однако в ряде случаев эта тактика не работает, поэтому вред зубам наносится максимальный. Так, липкие, тягучие сладости (например, ириски) могут застревать в межзубных промежутках и даже налипать на плоские поверхности зубов и оставаться в ротовой полости на долгие часы (до следующей чистки). Следовательно, стоит отдавать предпочтение мягким и не липким видам сладостей.



- **Сладкие газированные напитки** содержат в своем составе очень большое количество сахара, а также синтетические пищевые добавки. Лучше всего, конечно, отказаться от газировки (помним, что она способствует возникновению избыточной массы тела) или пить такие напитки через соломинку.



- **Некоторые сухофрукты.** Ряд сухофруктов, например, изюм, финики, сушеные бананы, могут воздействовать на зубы так же, как ирис, – застревать в межзубных промежутках. После употребления таких сухофруктов рекомендуется прополоскать ротовую полость водой.

- **Кислые фрукты.** Фруктовые кислоты могут не лучшим образом воздействовать на зубную эмаль: истончать ее, а также ускорять развитие кариеса. Самые «агрессивные» фрукты – цитрусовые (особенно лимоны, апельсины), гранат. После употребления подобных фруктов необходимо прополоскать ротовую полость.