

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Пища человека не только насыщает организм питательными веществами, но и воздействует на все отделы пищеварительной системы, которая начинается во рту. Болезни зубов и десен, появление неприятного запаха, развитие чувствительности эмали или ее потемнение – все это тесно связано с особенностями питания. Есть продукты, которые приводят к сильному размножению бактериальной флоры во рту. И чаще всего к этой категории относится еда, любимая большинством. Но есть и полезные продукты для зубов, укрепляющие эмаль и предотвращающие появление налета.



Что полезно для зубов?

Для нормального формирования зубов в детстве, а потом для поддержания их в здоровом состоянии необходимы витамины и минеральные вещества:

- ☑ кальций содержится в твороге, морской рыбе, кунжуте, изюме, сое, грецких орехах;
- ☑ фтор можно получить из отварной картошки, гречки, цельнозерновой муки, зелени;
- ☑ источником витамина В12, необходимого для здоровья десен, является мясо;
- ☑ витамин С предотвращает кровоточивость десен и выпадение зубов, его много в лимонах, яблоках, смородине, квашеной капусте.

Кроме того, зубам необходима нагрузка. Только регулярное употребление грубоволокнистой пищи способствует ускорению кровообращения и обменных процессов.

ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ

1. **Сырые овощи** – морковь, свекла, тыква, капуста, редис и другие не только обеспечивают ткани зубов и десен необходимыми питательными веществами. При пережевывании этих продуктов обеспечивается массаж десен и очищение налета с поверхности зубов.
2. **Куриные яйца** содержат почти все необходимые для здоровья микроэлементы. Особенно богаты они витамином Д. Это помогает им защищать зубы от разрушения и укреплять десны.
3. **Мёд** богат витаминами и минералами. Он обладает антибактериальными свойствами, так что может лечить начинающиеся заболевания полости рта.
4. **Орехи.** В них кроме витаминов и минералов содержится много незаменимых аминокислот. Кешью укрепляет зубную эмаль и уничтожает бактерии, кедровые орехи ускоряют процессы регенерации клеток и нормализуют состояние нервных волокон.

Что вредно для зубов?

Кофе и другие кофеин содержащие напитки:

препятствуют усвоению кальция, способствуют обезвоживанию организма. Кроме того, при избыточном употреблении кофе зубная эмаль приобретает желтоватый цвет. Как ни странно, но для зубов вредным может быть обычный черный чай. Часто в его листьях наблюдается большая концентрация фтора.

1. Газированные напитки:

содержат много сахара, кислоты, красители и другие вредные вещества, разрушающие зубы.

2. Кондитерские изделия, конфеты:

содержат рафинированный сахар – углевод, необходимый человеческому организму для выработки энергии, который начинает расщепляться уже в полости рта. А обитающие там бактерии питаются глюкозой, что также приводит к сильному их размножению в полости рта.



3. Белый хлеб, макароны, сдоба, чипсы и другие продукты: содержат крахмал, приводят к накоплению зубного налета и размножению бактерий.

4. Алкогольные напитки: уменьшают выделение слюны и приводят к дефициту необходимых питательных веществ.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Автор: помощник врача-гигиениста по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Жадейко Н.Н.