

20 марта – Всемирный день здоровья полости рта

Какая еда может защитить от кариеса

В рамках Всемирного дня здоровья полости рта хотелось бы поделиться с вами правилами питания, которые помогут вашим зубам оставаться здоровыми максимально долго.

Не рекомендуется:

- Употреблять продукты, пагубно влияющие на зубную эмаль, к которым можно отнести: **пирожные и шоколад; концентрированные соки; газировка.**
- **Кислыми яблоками** также злоупотреблять не следует. Они не только нарушают кислотность слюны, но и не самым лучшим образом действуют на желудок.
- Пить **концентрированные фруктовые соки и сладкие газированные напитки.** Их можно заменить питьевой или минеральной водой, некрепким чаем.

Препятствуют образованию кариеса:

- **сырая морковь**, потребление которой помогает очистить зубы практически также эффективно, как и при помощи специальной пасты;
- **зеленый чай** препятствует образованию налета на зубной эмали благодаря наличию природных антиоксидантов и полифенолов;
- **сельдерей** обладает очищающим эффектом для зубов и массирующим для десен;
- **лайм** является отличным источником кальция и фтора, благодаря чему препятствует возникновению заболевания;
- кисломолочные продукты, богатые кальцием: **творог, сыр.**
- Не реже двух раз в неделю следует употреблять в пищу **рыбу и другие морепродукты**, содержащие большое количество фосфора и витамина D.
- Сладкий десерт лучше **заменить на свежие фрукты и ягоды** богатые витамином С (шиповник, черная смородина, клубника, яблоки, ананас, апельсин).

Разумеется, это далеко не все продукты, которые полезны и вредны для здоровья зубов. Составить правильный рацион питания вам поможет стоматолог.

Большое значение играет **культура питания**. Нельзя есть на ходу. Еду следует тщательно пережевывать. Также необходимо отказаться от перекусов между основными приемами пищи, особенно если они состоят из мучных продуктов и сладостей.

Не забывайте об уходе за ротовой полостью **после каждого приема пищи!** Зубная нить и паста — безотказно действующие средства. Если нет возможности почистить зубы прополощите рот. При отсутствии и такой возможности поможет **жевательная резинка**. Жвачка защищает от кариеса благодаря тому, что она удаляет остатки пищи, способствует обильной продукции слюны. А ксилит, входящий в ее состав нейтрализует кислоту и действует губительно на патогенные микроорганизмы. Но помните, что жевать жвачку целый день – нельзя!

Владение правилами гигиены уже является отличной профилактикой кариеса зубов. Усвоив **основные правила здоровья**, вы сохраните не только зубы, но и защитите организм от серьезных неприятностей.

Врач-интерн О.О. Левшук