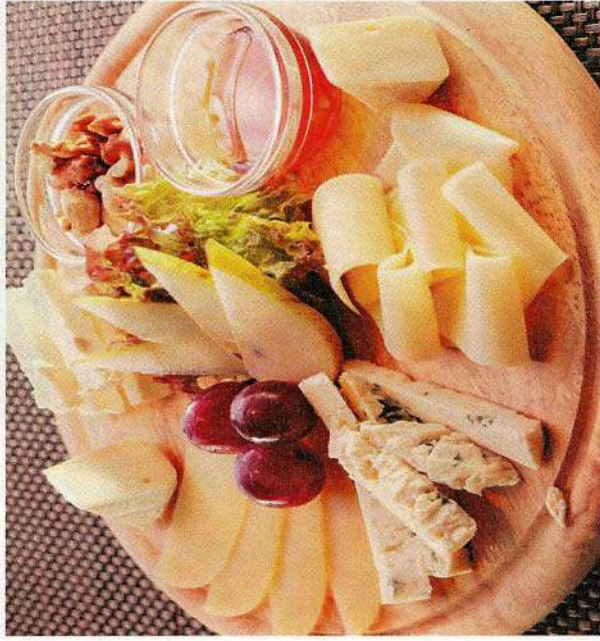


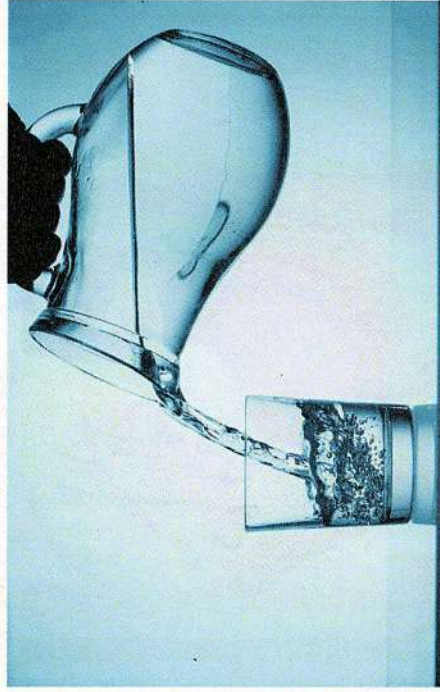
Правило 4: Полюбите сыр



Стоматологи рекомендуют съедать кусочек сыра на десерт — только без хлеба, крекеров и чая. Это отличный реминерализующий продукт. Благодаря своей вязкой консистенции, он обволакивает зубы и насыщает эмаль кальцием и фосфором. Другие молочные продукты таким пролонгированным эффектом не обладают. Кроме того, сыр дополнительно стимулирует выработку слюны и уменьшает прилипание бактерий к зубам.

Чистку зубов сыр, конечно, не заменит, но может стать отличным подспорьем в борьбе с кариесом. Особенно, если заменить им десертные сладости.

Правило 5: Пейте больше простой воды



Вода подобно слюне смывает остатки пищи с зубов и помогает поддерживать чистоту в полости рта.

Также вода служит главным источником фторидов, необходимых для профилактики кариеса. Встраиваясь в эмаль зубов, фториды делают ее более крепкой и устойчивой к воздействию агрессивных кислот. Вдобавок они напрямую подавляют активность вредных бактерий.

**Государственное учреждение
«Лепельский районный центр гигиены и
эпидемиологии»**

г. Лепель, ул. Войкова, 69-а

Текст: Т. Шаманиди

Редактор: В. Коротчик-Лаская

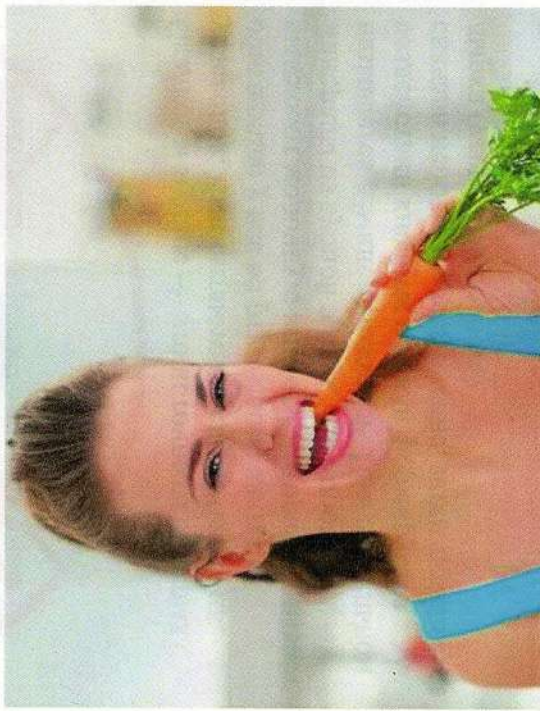
Оформление: Т. Шаманиди

Тираж 200 экз.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Лепельский районный центр гигиены и
эпидемиологии»

ПИТАНИЕ

ДЛЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН



Составлено по материалам
сайта www.moz.gov.by
и сайта www.moz.gov.by
Лепельского районного центра гигиены и
эпидемиологии

май 2022

Как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье зубов?

Правило 1: Меньше сладкого, мучного, кислого и газированных напитков



Сладкое и мучное — это источники быстрых углеводов. Ими питаются вредные бактерии, обитающие у нас во рту. А пока едят, они выделяют молочную кислоту, которая вымывает минералы из зубной эмали. Этот процесс называется деминерализацией. При длительном воздействии кислоты в эмали формируется сначала небольшое углубление, затем появляется дырка (кариозная полость)

Газированные напитки **опасны** тем, что содержат повышенное количество и разнообразных кислот, и углеводов. К примеру, в одном стакане колы растворено почти 2 столовых ложки сахара.

Правило 2: Питание должно быть регулярным



Оптимально питаться 3-4 раза в день. Более редкое питание приводит к тому, что во рту снижается выработка слюны — а она необходима для поддержания здоровья зубов и десен. Слюна насыщает зубную эмаль минералами, тем самым укрепляя ее. Кроме того, она препятствует формированию на зубах клейкого налета и нейтрализует кислоты (продукт жизнедеятельности бактерий).

Правило 3: Пища должна быть в меру жесткой



В вашем рационе должно быть больше сырых или незначительно обработанных, овощей, фруктов, зерновых блюд, орехов. В этом плане хороша китайская кухня, где продукты лишь слегка припускают, а не протушивают до однородной массы.

У такой в меру жесткой пищи есть два преимущества. Во-первых, она помогает механически очищать зубы, снижая образование налета. Во-вторых, заставляет «работать» ткани пародонта (те, что окружают корень зуба). За счет усиления кровотока к ним поступает больше питательных веществ — а значит, десны дольше остаются крепкими и здоровыми, а зубы прочно удерживаются на своем месте.