

# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ



Одним из самых частых поводов обращения к стоматологу является **кариес зубов**.

Кариес - это поражение твердых тканей зуба, которое начинается с разрушения эмали. Если не предпринимать никаких мер и не проводить своевременную профилактику, кариозный процесс распространяется вглубь. Образуются полости, могут присоединиться различные осложнения. При неблагоприятном течении происходит потеря зуба.

**Причина кариеса** – разрушительное действие бактерий на твердые ткани зуба.

**Быстрому размножению бактерий способствует:**

- ❖ питание с дефицитом белков, макро- и микроэлементов, сырых овощей, избытком углеводистой пищи;
- ❖ употребление воды с недостаточным количеством фтора;
- ❖ недостаточная гигиена полости рта;
- ❖ недостаточная жевательная нагрузка и самоочищение поверхности зубов.

Наличие указанных **поведенческих** факторов риска способствует изменению структуры эмали, что и вызывает кариес. Соответственно, основа профилактики кариеса - устранение предрасполагающих факторов.

**Правила питания для профилактики стоматологических заболеваний:**

- соблюдение режим питания (уменьшение частоты перекусов);
- ограничение употребления легко ферментируемых сахаров в течение дня (мучного, шоколада, леденцов и т. д.);
- рекомендуется завершение приема пищи чем-нибудь относительно твердым (например, яблоком) или кусочком твердого сыра;
- после еды возможно использование жевательной резинки с ксилитом (жевать не более 5 минут);
- употребление кислых соков желательно через трубочку;
- необходимо включение в рацион питания в достаточном количестве продуктов, содержащих белок, кальций, фосфор, фтор, витамин С.



*Подготовила ассистент кафедры гигиены детей и подростков Волох Е.В.*