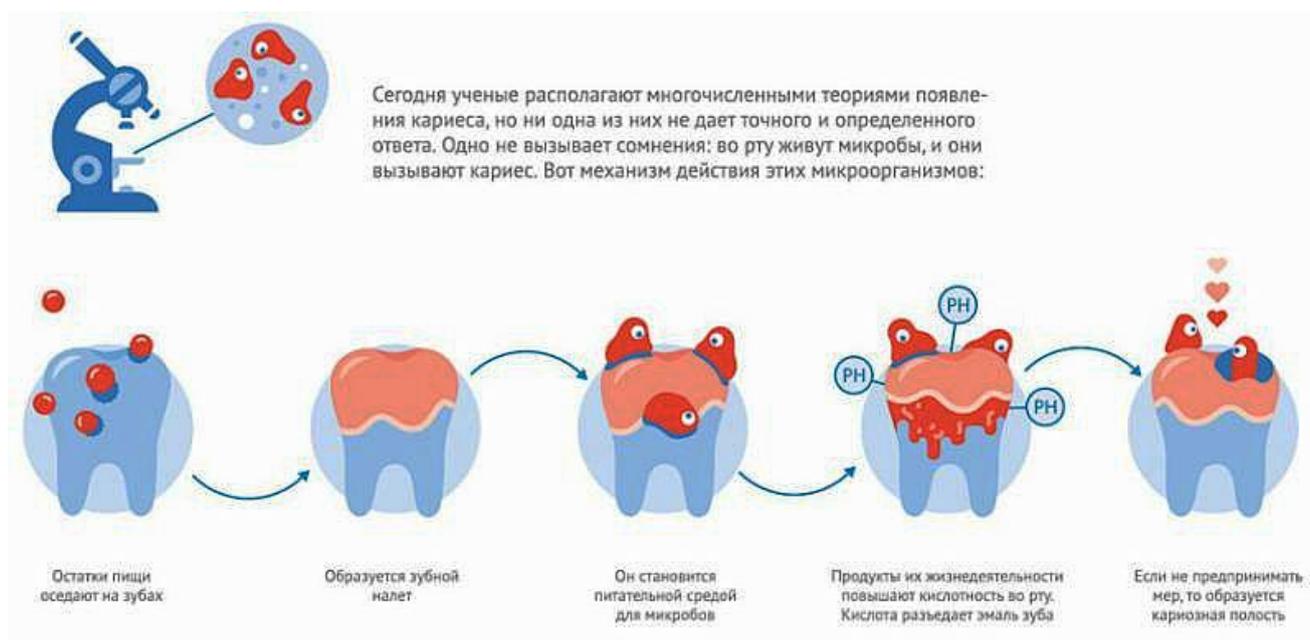


# ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА

То, как мы питаемся, безусловно, влияет на здоровье и целостность зубов: на количество, pH и состав слюны. Кариес является многофакторным и многостадийным заболеванием: причиной его появления и развития может служить кариогенное питание (с большим количеством сахара, например), состав слюны, положение и физико-химическая анатомия зубов.

Развитие кариеса можно разделить на два этапа: первый - химическая деминерализация структуры зуба под действием кислоты, создаваемой бактериями при ферментации сахара; и второй - бактериологическое воздействие на зуб с помощью ферментного механизма.



## СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

- ✓ Пища должна быть разнообразной и сбалансированной. В рацион необходимо включать: молочные продукты, овощи, крупы, макароны, рис, мясо, рыбу ...
- ✓ Потребление сахара и сахаристых продуктов должно быть умеренным. Советуем употреблять больше таких некариогенных подсластителей как ксилит.
- ✓ Снизить употребление вязких и сильно прилипающих к зубам продуктов (сухофруктов, жевательных леденцов и пр.), так как их кусочки застревают

в межзубном пространстве, способствуя развитию кариеса. После такой пищи стоит почистить зубы нитью и как следует прополоскать рот.

- ✓ Увеличить потребление продуктов, богатых клетчаткой (кукуруза, киноа, пшеница ...), а также орехов (миндаля и грецких), каштанов и т.д., которые богаты магнием и другими минералами.
- ✓ Употреблять больше молочных продуктов (йогурт, сыр, творог, молоко...) - в них много кальция необходимого для реминерализации зубов и костей.
- ✓ Стараться не употреблять соков и газированных сладких напитков - они способствуют ухудшению состояния зубов из-за их высокого уровня кислотности и большого содержания сахара.
- ✓ Избегайте употребления продуктов, в которых высокое содержание простых углеводов (сахара, меда, выпечки, карамелек, соков и пр.), - они быстро разрушаются во рту, провоцируя появление бактерий, вредоносно воздействующих на зубную эмаль.

