

Полезные для зубов продукты

Причиной кариеса может являться недостаток витаминов В, D, С, солей кальция, фосфора и фтора, при котором нарушается минеральный и белковый обмен в организме, что отрицательно отражается на прочности зубов.

Уделите внимание продуктам, которые содержат нужные витамины и микроэлементы.

В рацион необходимо включать продукты, богатые кальцием, фтором, фосфором — веществами, которые укрепляют эмаль зубов. Белок коровьего молока — казеин — является прекрасным противокариесным средством, поскольку содержит кальций и фосфор в оптимальном соотношении. В ходе широкомасштабных исследований оказалось, что в молоке содержатся вещества, способные защитить зубы от кариеса и даже восстановить поврежденную эмаль. Очень полезны для зубов твердый сыр и творог.

Идеальное сочетание кальция, фосфора и фтора отмечается в традиционном для детского питания блюде — гречневой каше с молоком. Морская рыба, чай, некоторые минеральные воды являются хорошими источниками фтора, который укрепляет эмаль зубов и замедляет образование зубного налета. Растительные масла также способствуют укреплению зубной эмали и десен.

Для профилактики кариеса полезно заменять сладости фруктами. Фрукты содержат не только природные витамины и микроэлементы, но и вещества, обладающие противомикробным действием. Лимон, клюква, яблоки, апельсины стимулируют слюноотделение, благодаря чему усиливается очищающее действие слюны. Для того чтобы органические кислоты этих фруктов не повредили эмаль, соки лучше пить через соломинку. По этой же причине чистить зубы следует не раньше, чем через 20—30 минут после употребления в пищу яблока или другого фрукта из этой группы.

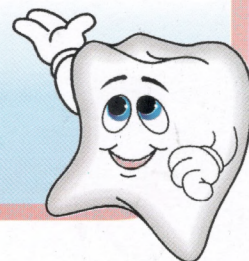


Профилактике кариеса способствует употребление в пищу орехов и твердых сыров, уменьшающих агрессивные свойства зубного налета. Поэтому съесть кусочек сыра или орехи на десерт — полезная традиция. В конце приема пищи также полезны твердые фрукты и овощи, обладающие очищающим эффектом: яблоко, морковь, кусок белокочанной капусты. Конфеты, печенье, пирожное следует обязательно запивать водой, а еще лучше — молоком.

Состояние зубов зависит не только от состава пищевых продуктов, но и от того, как ребенок ест.

Правильно питаться — значит:

- принимать пищу (завтракать, обедать, полдничать и ужинать) в определенное время;
- не есть сладостей между приемами пищи;
- не засовывать ложку/вилку в рот, не есть с ножа, а снимать пищу со столовых приборов губами;
- откусывать пищу только передними зубами;
- жевать и измельчать пищу дальними зубами (правыми и левыми);
- глотать пищу хорошо разжеванной и только после этого откусывать следующий кусок или класть в рот следующую порцию;
- ежедневно есть жесткую, плотную пищу;
- заканчивать каждый прием пищи твердыми овощами, фруктами;
- медленно пить, задерживая во рту молоко, чай;
- после каждого приема пищи полоскать рот и горло водой.



ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ	ВОЗДЕЙСТВИЕ	ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ
Витамин С	Способствует росту и восстановлению тканей, заживлению ран, помогает сохранять здоровыми зубы, кости и кровеносные сосуды; играет важную роль в поддержании нормального состояния стенок капилляров и сохранении их эластичности	Цитрусовые, ягоды, помидоры, цветная капуста, картофель, зеленые овощи
Витамин D	Оказывает влияние на костеобразование, усвоение организмом кальция и фосфора, обеспечивая всасывание этих элементов в тонком кишечнике и перенос кальция в костную ткань	Рыбий жир, лосось, сельдь, сардины, молоко, яйца, растительное и сливочное масла
Витамины группы В	Участвуют во всех видах обмена веществ, необходимы для здоровья слизистых оболочек	Цельные крупы, отруби, зародыши пшеницы, овощи, орехи
Кальций	Укрепляет кости и зубы	Молоко, молочные продукты
Фосфор	Участвует во всех видах обмена веществ, укрепляет десны	Молоко, молочные продукты, мясо, рыба
Фтор	Присутствует во всех тканях человеческого организма, повышает прочность костей и уменьшает кариес зубов	Рыба, лесные орехи, чай, листья салата
Марганец	Влияет на усвоение кальция и фосфора, способствует получению энергии из пищи, содействует правильному обмену сахара в организме	Орехи, зерна злаковых, бобовые, листовые овощи
Цинк	Способствует усвоению и воздействию витаминов группы В; ускоряет заживление ран, необходим для нормального развития костного скелета и восстановления тканей	Мясо, птица, рыба, фасоль, кукуруза, горох, капуста, свекла, морковь, орехи, семечки, груши, слива, вишня