

Как продукты питания влияют на здоровье зубов



Наш ежедневный рацион напрямую отражается на состоянии зубов и десен. Некоторые продукты укрепляют зубные ткани, способствуют здоровью десен, а другие могут привести к разрушению эмали и развитию кариеса. В этой статье разберем, какие продукты полезны для зубов, а какие могут навредить.

Полезные продукты для здоровья зубов

1. **Молочные продукты** Молоко, сыр и йогурт содержат большое количество кальция, магния, калия и витаминов (А, В, D), необходимых для укрепления зубов и профилактики кариеса. Ежедневное употребление сыра способствует повышению концентрации кальция в эмали, что помогает нейтрализовать вредные кислоты.
2. **Твердые овощи и фрукты** Продукты, такие как морковь, яблоки и свекла, богаты витаминами, фтором, железом и магнием. Жевание твердых продуктов способствует очищению зубов от налета, укрепляет десны и стимулирует выделение слюны, что предотвращает сухость полости рта.
3. **Зелень** В петрушке, укропе и сельдерее содержатся витамины А, С, Е, а также кальций и магний. Они помогают укреплять десневые ткани и обладают антибактериальными свойствами.
4. **Орехи** Миндаль, кешью и кедровый орех полезны для зубов благодаря содержанию аминокислот, фосфора и магния. Например, кешью обладает природными антисептическими свойствами, что помогает бороться с кариесом.
5. **Морепродукты** Морская рыба, креветки и сардины содержат кальций, фосфор, фтор и витамин D. Эти элементы укрепляют зубную эмаль и защищают зубы от кариеса.

Вредные продукты для зубов



1. **Сладости** Сахар — основная причина кариеса, так как он создает благоприятную среду для размножения бактерий, выделяющих кислоты, которые разрушают эмаль. Особенно вредны липкие сладости, которые долго остаются на зубах.

2. **Газированные напитки** Соки и газировка содержат много сахара и кислоты, что повреждает зубную эмаль. Рекомендуется после употребления таких напитков сразу прополоскать рот.

3. **Грубая пища** Снеки, семечки и чипсы могут

повредить эмаль за счет механического воздействия, оставляя микротрещины, в которых развиваются бактерии.

Заключение

Чтобы сохранить здоровье зубов и десен, важно сбалансированно питаться, ограничить употребление вредных продуктов и соблюдать гигиену полости рта. Правильное питание в сочетании с регулярным уходом за зубами поможет избежать множества проблем со здоровьем ротовой полости.