

## **Роль питания в профилактике кариеса зубов.**

Стоматологическое здоровье во многом зависит от питания. Особенно важно сбалансированное полноценное питание при беременности, кормящим матерям, на первом юлу жизни ребёнка, в период формирования молочного прикуса, в подростковом возрасте, Необходимо соблюдение общих принципов рационального питания - количественная и качественная адекватность, соблюдение режима питания.

Оптимизация питания предполагает:

- **Достаточное употребление продуктов питания, содержащих такие минеральные вещества, как кальций, фосфор, фтор, обладающих одонотропным действием.**

**Кальций** обычно является наиболее дефицитным элементом в диете, так как легкоусвояемые его соединения содержатся в немногих продуктах (молочных и растительных). Все соли кальция, кроме лактата и цитрата, трудно растворимы и плохо усваиваются. 0,5 литра молока в день обеспечивает ребёнку поступление достаточного количества ионов кальция. Наиболее богаты усвояемыми соединениями кальция капуста, картофель, зелень, лимон, соя. Облегчает всасывание кальция кислая среда в кишечнике (кислое молоко и его производные, квашеные овощи и фрукты).

**Фосфор** лучше всего используется организмом из продуктов животного происхождения - мясо, рыба, яйца, сыр, творог. Много его в хлебе, фасоли и горохе.

**Фтор** улучшает белковый и минеральный состав эмали, оказывает угнетающее действие на рост микрофлоры полости рта. усиливает включение кальция и фосфора в состав эмали зуба. Фторидами богаты минеральные воды (Ессентуки, Шифалы су), морская рыба и морепродукты, зелёный чай.

- **Снижение кариесогенного действия легкоусвояемых углеводов.**

Сладкая пища, её липкие и вязкие компоненты (печенье, пряники, сушки и т.п.) часто надолго задерживаются в ротовой полости. Их расщепление ферментами микроорганизмов, находящимися в полости рта. завершается образованием органических кислот (молочной, пировиноградной) и приводит к деминерализации эмали и появлению кариозных дефектов на зубах.

- **Регуляция питания с целью повышения самоочищения полости рта.**

Естественный процесс освобождения полости рта от остатков пищи и детрита достигается применением пищевых продуктов, обладающих повышенной очищающей способностью. Прежде всего - это фрукты и овощи. Твёрдая и сухая пища (горбушки хлеба, мясо куском и т.д.) также обеспечивает хорошую тренировку жевательного аппарата, повышает слюноотделение. Положительно зарекомендовало себя использование после еды жевательной резинки, не содержащей сахар (в первые 10 минут после приёма пищи).

В формировании здорового образа жизни по отношению к органам ротовой полости

большое значение имеет **преодоление вредных привычек**, таких как жевательная леность, несоблюдение гигиены полости рта. боязнь посещения стоматолога.

Таким образом, сбалансированность рациона питания по всем основным компонентам способствует формированию полноценной структуры эмали зубов, что обеспечивает в дальнейшем их более высокую резистентность к кариесу.

**Примите за правило посещать стоматолога два раза в год.  
От здоровья зубов зависит и внешняя красота и здоровье всего организма.**