**ПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА**

Сияющая улыбка, абсолютно здоровые зубы и десна – как многие из нас могут этим похвастаться?

Две трети населения планеты считает, что здоровье ротовой полости зависит исключительно от правильно подобранной зубной пасты, и только стоматологи могут убедить пациента в ошибочности такого умозаключения.

***Причины появления кариеса — как влияет питание на здоровье зубов?***

Кариес – это гниение, разрушение твердых тканей зуба, не всегда заметное на начальных стадиях. Чаще всего мы замечаем кариес только тогда, когда зубы желтеют, в отдельных местах появляются дырки и чувствительность к горячим или холодным блюдам, кислому или соленому, а запах изо рта приобретает неприятный оттенок. Но эту форму кариеса уже можно считать запущенной, поскольку на начальном этапе заметить небольшие желтые пятнышки сложно – а это значит, что от врага нужно защищаться еще до его появления в поле зрения.

***Причин появления кариеса много:***

* **Несоблюдение гигиены ротовой полости** – это позволяет бактериям и грибкам размножаться и уничтожать зубную эмаль с молниеносной скоростью.
* **Неправильное питание, в результате которого меняется состав слюны** – например, чрезмерное употребление вами сладкого нравится вредным бактериям, ведь это их лучшее питание, а размножаются они в сладкой среде с особым энтузиазмом. Однако полагать, что эмаль разрушается от сладкого – не совсем верно. Дело в том, что разрушение зуба происходит от кислоты, которую вырабатывают бактерии, питающиеся сладким.
* **Недостаток минералов, способствующих укреплению зубной эмали –**одним из таких полезных элементов по праву считается фтор. Проникая в организм бактерии, фтор лишает ее возможности переваривать сахар, в результате чего бактерия вырабатывает меньше опасной для зубов кислоты. Кроме того, во время употребления вами полезной пищи фтор буквально притягивает к себе другие вещества, способные быстро восстанавливать поврежденные участки эмали. Кроме фтора чрезвычайно важным для зубов элементом является кальций, а лучше усваиваться ему помогает витамин D.
* **Состав слюны**также влияет на здоровье ваших зубов – стоматологи отмечают, что пациенты с более вязкой слюной чаще страдают от кариеса. Следует помнить и то, что слишком кислая слюна разрушает костную ткань зуба, в то время как сладкая слюна способствует быстрому размножению бактерий. Важно, чтобы слюна была тоже здоровой – достаточно кислой для уничтожения бактерий, но не губительной для самих зубов. Вот почему важно употреблять здоровую пищу – она играет роль в образовании правильной слюны.
* **Заболевания эндокринной системы.**
* **Нарушение обменных процессов в организме.**
* **Ослабленный иммунитет**.
* **Курение**.
* **Инфекции –**как ротовой полости, так и находящиеся во всем организме.
* **Генетические проблемы** – строение зуба, состав слюны и другая информация может передаваться из поколения в поколение.
* **Брекеты**– сами по себе они не являются причиной возникновения кариеса, а вот уход за ротовой полостью значительно усложняется. И если не уделять здоровью зубов достаточно времени и внимания, вряд вы когда-нибудь сможете похвастаться красивой улыбкой.
* **Скученные зубы –**это достаточно сложный уход и повышенный риск развития кариеса, ведь чем ближе друг к другу расположены зубы, тем больше имеется труднодоступных мест для очистки.
* **Экология –**еще один фактор, влияющий на здоровье не только наших зубов, но и организма в целом. Вода, воздух, продукты питания могут отличаться по составу, и содержать меньше полезных веществ в зависимости от региона проживания.

Как видите, факторов, влияющих на наше здоровье, немало. Но почему именно питанию следует уделить особое внимание? Да потому что на экологию и генетику мы с вами вряд ли сможем повлиять, а вот научиться выбирать полезные продукты несложно!

***Продукты и напитки, вызывающие кариес у взрослых и детей – опасные и вредные блюда***

Многие из нас хотят питаться правильно, и при этом ошибочно полагают, что абсолютно все фрукты и овощи, диетические батончики, мюсли, натуральные соки приносят только пользу, ведь они содержат минимальное количество сахара. Вы тоже так считаете? Тогда этот список для вас!

***Опасные для зубов продукты:***

* **Горячая и холодная пища**– перепады температур ослабляют зубную эмаль.
* **Сладости**– конфеты (самыми опасными признаны ириски – они сильно прилипают к зубам, и могут застревать в труднодоступных местах), вафли, мороженое, пирожные, торты, шоколад (особенно белый, молочный и плитки с начинками), различные батончики (в том числе диетические), и так далее. Хоть мы и получаем удовольствие от поглощения сладостей, вся эта вкуснятина не просто не приносит организму какой-либо пользы, а и способствует размножению грибков и бактерий, образующих впоследствии разрушительную для зуба кислоту.
* **Кислая пища –**лимон и любые цитрусовые сами по себе богаты витаминами, а потому полезны для организма. Но вот зубная эмаль от большого количества кислоты очень страдает.
* **К относительно вредным можно отнести некоторые фрукты, ягоды и даже овощи**, особенно если употреблять их в чрезмерном количестве **–**смородина, черника, яблоки, виноград, бананы, финики, ананас, инжир, картофель, зеленый горошек, помидоры и другие. Опаснее всего в таком случае недозревшие плоды, содержащие много кислоты, но и созревший продукт может ослабить зубную эмаль. Диетологи и стоматологи неоднозначны в этом вопросе. К примеру, твердое яблоко с одной стороны помогает почистить поверхность зуба и массирует десна, а оставшиеся в ротовой полости кусочки мякоти бродят и образуют молекулы уксуса – злейшего врага бактерий. С другой стороны исследования показывают, что сегодня фрукты содержат гораздо больше сахара и углеводов, чем десять-пятнадцать лет назад. А значит, современному человеку употреблять их следует в меньшем количестве.
* **Семечки, орехи, сухофрукты, мюсли, сухие завтраки, чипсы, сухарики –** прилипают к зубам и застревают, а неочищенные семечки еще и стирают поверхность зуба, ведь большинство из нас щелкают ядра вовсе не пальцами, а именно зубами.
* **Соусы**– майонез, кетчуп, различные маринады изготавливаются преимущественно на основе уксусной кислоты, а в больших количествах она разъедает эмаль.
* **Маринованные заготовки –**кислотой также насыщены любимые многими консервированные помидоры, огурцы и другие овощи, которые давно можно купить в супермаркете.
* **Молоко –**казалось бы, один из самых полезных продуктов, ведь молоко богато кальцием и другими веществами. Но вот лактоза – это углевод, создающий благоприятную среду для размножения бактерий во рту. Наиболее вредным считается магазинное молоко, ведь в такие пакеты производители часто добавляют сахар и множество других вредных веществ.
* **Кисель и клейкие каши –**после их употребления на зубах долго остаются прилипшие клейкие вещества, точно так же, как и после перекуса тягучими и липкими сухофруктами.
* **Фаст-фуд –**все полуфабрикаты и быстрая пища содержат агрессивные химические вещества, опасные не только для зубов, но и для здоровья в целом. Усилители вкуса, консерванты, красители – это безоговорочно вредные добавки.
* **Напитки и продукты, вызывающие сухость во рту –**к ним относятся сухие закуски (например, соленые чипсы вызывают сильную сухость во рту и жажду), алкоголь (в том числе вино – в небольших количествах полезное для организма, но все же вредное для ротовой полости), хлеб, макароны и так далее. После них в разы уменьшается слюноотделение, а слюна помогает нашим зубам бороться с бактериями.

***Вредные для зубов напитки:***

* **Кола** – нарушает обмен веществ в организме, красит зубы, сильно разрушает костную ткань.
* **Кофе** – речь идет о ненатуральном кофе с различными добавками и сахаром, которые не просто красят зубы, а и способствуют развитию бактерий.
* **Чай** – черный красит зубы и вымывает кальций, зеленый в больших количествах разрушает эмаль.
* **Энергетики и различные так называемые спортивные напитки**– из-за повышенного содержания кислот приводят к эрозии эмали.
* **Газированные безалкогольные напитки**– чаще всего содержат много сахара и повышенное количество кислот, а дружба этих двух совершенно разных вредителей приводит к быстрому и необратимому разрушению зубной эмали.
* **Фруктовые соки**– магазинные вредны из-за высокого содержания сахара, а домашние фреши (особенно апельсиновый, грейпфрутовый, лимонный) являются слишком кислыми, поэтому тоже опасны для эмали.
* **Вино**– белое содержит кислоты, красное обесцвечивает зубы.
* **Горячие и очень холодные напитки** – негативно влияют не только на здоровье зубов, но и на работу желудка.

**На заметку!** Следует знать и помнить, что есть категория продуктов, которые полезны для организма в целом, но вредят зубной эмали. Но стоит ли отказываться от любимых блюд и напитков? Нет! **Просто учитесь правильно их употреблять.** Например, молоко, фруктовые соки, кофе или чай можно пить через соломинку – так вы минимизируете их контакт с зубами. А после употребления сухого завтрака или тягучих ирисок пожуйте резинку без сахара – она поможет собрать с поверхности зубов остатки пищи.

***Полезные продукты для зубов – как укрепить и защитить зубы от кариеса?***

Красивая улыбка – гордость. Но похвастаться здоровыми зубами могут не все. Как защитить зубы от кариеса, укрепить эмаль, и можно ли отбелить ее с помощью продуктов питания – рассказывают стоматологи.

***Полезные для зубов продукты и напитки:***

* **Молочные и кисломолочные –**творог, кефир, простокваша, сливки, натуральный йогурт без сахара и добавок, сыры (брынза, пармезан, чеддер и другие, особенно твердые сыры). Фтор и кальций – важнейшие элементы для костной ткани человека. Ну а для лучшего усвоения кальция нужно обогатить свой рацион витаминами C, D, B9 и фосфором. Молочная продукция позволяет насытить организм кальцием, чтобы ваши зубы были крепкими, и обогатить рацион витаминами A, B, D, фосфором, магнием, калием, железом, белками и молочной кислотой. Все эти вещества не только укрепляют зубы, но также питают нервную систему и участвуют в образовании гемоглобина в крови.
* **Скорлупа яиц**– один из самых ценных источников природного кальция.
* **Брокколи**– содержит кальций, обладает сильными антибактериальными свойствами, защищает ротовую полость от пародонтита.
* **Зелень**(сельдерей, укроп, петрушка, салатные листья, лук, верхушки овощей – зелень фасоли, ботва молодой репы, а также мята) – эти травы содержат кальций, помогают освежить дыхание, обладают антибактериальными свойствами.
* **Твердые фрукты и овощи**(яблоки, морковь, свекла, огурцы) – массируют десна, очищают зубную поверхность от налета, стимулируют слюноотделение, насыщают организм кальцием, магнием, фосфором, йодом, фтором, железом, витаминами B, D, E, K, PP, и множеством других полезных элементов.
* **Жирная рыба и морепродукты**– это источники витаминов B, D,фосфора, фтора, йода и кальция.
* **Рис**– источник кальция, калия, магния и многих других элементов, полезных для зубов и для организма в целом.
* **Ягоды**(клубника, клюква, земляника и другие) – обладающий бактерицидным действием сок многих из них служит отличным средством для профилактики кариеса, а еще каждый вид ягод богат множеством минералов и витаминов.
* **Киви, лимон, лайм и другие цитрусовые –**богаты витаминами, помогают снизить кровоточивость десен, уменьшают риск появления воспалений. Если употреблять лайм в грамотных количествах, можно слегка отбелить зубную эмаль. Главное правило – не заменять полноценное питание кислыми фруктами, ведь вы уже знаете, что кислота разъедает не только налет на зубах, но и саму костную ткань.
* **Горький шоколад**(натуральный, с очень низким содержанием сахара) – какао-масло и тертое какао в составе этого лакомства нейтрализуют воздействие сахара на зубы и мешают бактериям прикрепляться к их поверхности.
* **Орехи кешью, миндаль, кедровые, кунжут**– богаты витаминами и минералами, незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирами, способны уничтожать бактерии, вредящие зубам.
* **Мед –**отличное антибактериальное средство, способное заменить прополис. А им стоматологи рекомендуют лечить пародонтоз и воспаление десен. Мед можно применять так же эффективно, как и восковые соты – в качестве средства для лечения стоматита и профилактики воспаления слизистых.
* **Кокосовое масло**– убивает штаммы микроорганизмов, которые производят ту самую кислоту, разрушающую зубную эмаль. Масло кокоса активно в отношении грибковых инфекций, а еще улучшает усвоение кальция и магния.
* **Натуральный кофе**(в небольших количествах)**–**обладая неприятными минусами, а именно окрашивая наши зубы в желтый цвет и вымывая кальций из организма, нерастворимый кофе имеет еще и свои плюсы. Так, из-за кофе многие бактерии не могут прикрепиться к зубам, поэтому не способны стать причиной появления кариеса.
* **Чай** – в небольших количествах натуральный чай служит хорошим антисептиком и антиокислителем, помогает освежить дыхание**.**
* **Фторированная вода**– укрепляет эмаль, тормозит образование зубного налета.

Заботливые родители должны с раннего детства приучать ребенка к полезным продуктам, стараясь готовить из них вкусные блюда – и малыш с радостью позавтракает, и зубки здоровее будут.