

Питание начинается со здоровых зубов

Зубы — это начало пищеварительной системы. Проблемы с ними влияют на состояние всего организма.

Рациональное питание имеет огромное значение в профилактике кариеса. В «противокариесном» питании важны два фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные.

Для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить грубую пищу: яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыром виде. Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу. Чрезмерное потребление углеводов является фактором риска заболеваний кариесом.

Основным строительным материалом для зубов является кальций. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

К чему приводят заболевания зубов?

- Могут провоцировать заболевания носоглотки
- Способствовать развитию проблем с желудочно-кишечным трактом
- Вызывать боль в ушах, головную боль
- Могут способствовать ослаблению иммунитета.

Проводите тщательную чистку зубов минимум дважды в день и регулярно посещайте стоматолога каждые 6 месяцев.