Автор: Т. Пинчук, заведующий стоматологической поликлиникой

Профилактика кариеса базируется на сочетанном использовании трех методов: **гигиена полости рта**
,
применение фторидов
,
рациональное питание
.

Зубы и десны, как и весь организм человека, нуждаются в здоровой пище. Именно зубы и десны первыми страдают от неадекватного питания, гиповитаминозов, дефицита минералов и микроэлементов. Недостаток витаминов и минеральных компонентов способствует более свободному развитию в полости рта бактерий, которые разрушают зубы и вызывают заболевание десен. Для профилактики болезней зубов и пародонта в питании важны два взаимосвязанных фактора:
полноценный набор пищевых продуктов
и
умеренная частота приема углеводов
. У людей, потребляющих сладости и богатую углеводами пищу, зубы разрушаются чаще, нежели у тех, кто использует мало такой пищи.
При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты пяти основных групп: 1) хлебные, 2) молочные, 3) мясные, 4) рыбные, 5) фруктово-овощные
.

Для того чтобы зубы и десны долго оставались здоровыми правильно питаться надо начинать маме во время беременности. Для предупреждения и избавления от кариеса необходимо питаться продуктами, в которых содержатся в достаточном количестве кальций, фосфор, фтор, витамины группы A, C, D. Эти элементы отвечают за крепость структуры зуба, его рост и сохранность. Кальций в сочетании со фтором помогает укрепить зубную кость. Для лучшего усвоения кальция, незаменимый помощник – витамин D и фосфор. **Источниками кальция являются: сыр, молоко и молочные продукты, ржаной хлеб, орехи, фасоль, горох, свекла, кунжут и др. Организм хорошо усваивает кальций лишь в соседстве с витамином D, поэтому надо включать в дневной рацион морскую рыбу, морепродукты, печень трески, рыбий жир и яйца. Продукты, содержащие фтор – зеленый чай, хлеб из муки грубого помола, петрушка, куриное мясо и печень, кукуруза, гречка, а также треска, пикша, окунь, сельдь, скумбрия, кальмары, мидии, креветки, морская капуста и др. Блюда из них должны появляться на вашем столе 2-3 раза в неделю. Источники витамина С общеизвестны: цитрусовые (апельсины, лимоны), сладкий перец, шиповник,**

черная смородина, лимонник, квашеная капуста, лук и др .
Ешьте больше натуральных продуктов, выбирайте те, что потверже – яблоки, груши, морковь, репа, капуста, орехи и др. Жуя твердую пищу, вы заставляете зубы самоочищаться и даете им и деснам полезную нагрузку.

Старайтесь избегать продуктов питания и готовых блюд, содержащих скрытые сахара, таких как кетчуп, консервированные овощи и фрукты, майонез, шоколадное масло и др.. Откажитесь от закусок, разрушающих зубы: сладости, конфеты, пирожные торты, пепси-кола, кока-кола, лимонады, варенья и др. Не увлекайтесь сахарной ватой. Ни в коем случае не давайте на ночь ребенку молоко или фруктовые соки . Синдром бутылочки для кормления (так называемый «бутылочный кариес»), вызванный сахаром в молоке или соке, может повредить растущие зубы. Никогда не позволяйте ребенку уснуть с бутылочкой, заполненной чем-либо.

Соблюдая рекомендации по рациональному питанию, вы надолго сохраните здоровыми не только зубы, но и весь организм в целом. А к врачам будете обращаться только для профилактического осмотра.