

Сладкая парочка: кариес и сахар

Кариес – самое распространенное заболевание человека, есть у 93% людей в мире. Это медленный патологический процесс, который происходит в твердых тканях зуба. Основные факторы, влияющие на развитие кариеса: зубной налет и сахар.

Сахарная угроза

Частое употребление сладостей, сладких напитков приводит к образованию кариеса. Сахар привлекает вредные бактерии и снижает pH во рту.

Натуральные сахара включают в себя сахара, содержащиеся в клеточной структуре зерна, фруктов и овощей, а также те, которые естественным образом присутствуют в молоке и молочных продуктах. Такой сахар не оказывает значительного влияния на развитие кариеса из-за содержания клетчатки, воды и других защитных факторов, таких как полифенольные соединения или кальций. Сахара, отличные от естественных природных, классифицируются ВОЗ как свободные сахара (все моносахариды и дисахариды), их добавляются в пищевые продукты. Плюс те сахара, которые естественным образом присутствуют в меде, сиропах, фруктовых соках. Потребление свободных сахаров желателно ограничивать.

Потребление добавленного сахара не должно превышать 10 % от калорийности суточного рациона. Хотя существуют индивидуальные различия, как правило, порог безопасности для потребления сахара составляет от шести до девяти чайных ложек (25-38 г) добавленного сахара в день. Максимальную пользу здоровью принесет ограничение общего потребления сахара до 25 г в день из всех источников, включая сахара, получаемые из фруктов, а при резистентности к инсулину или лептину идеально ограничить потребление фруктозы до 15 г в день.

Фрукты, овощи и зерновые усиливают слюноотделение и помогают снизить потенциальный риск, связанный с сахарами.

Бактерии тоже любят сладкое

Во рту обитает множество различных бактерий. Одни полезны для здоровья зубов, а другие вредны. Исследования показали, что определенная группа вредных бактерий производит кислоту во рту всякий раз, когда сталкивается с сахаром и переваривает его. Два вида деструктивных бактерий, обнаруженных во рту человека, – *Streptococcus mutans* и *Streptococcus sobrinus*.

Они питаются сахаром, который мы едим, и образуют зубной налет – липкую бесцветную пленку на поверхности зубов. Кислоты в составе этой пленки удаляют минералы из зубной эмали, которая является защитным внешним слоем зуба. Этот процесс называется деминерализацией.

Но есть и хорошая новость – слюна помогает устранять этот ущерб в результате естественного процесса, называемого реминерализацией.

Минералы в слюне, такие как кальций и фосфат, в дополнение к фториду из зубной пасты и воды, помогают эмали восстанавливаться, заменяя минералы, потерянные во время «кислотной атаки». Это помогает укрепить зубы.

Однако повторяющийся цикл кислотных атак все же вызывает потерю минералов в эмали и ее разрушение. Также если налет не смывается слюной или не удаляется щеткой, среда во рту становится более кислой. Тогда могут начать формироваться кариозные полости.

Если не лечить, кариес может распространиться на более глубокие слои зуба, разрушая его. Признаки кариеса включают зубную боль, боль при жевании и чувствительность к сладкой, горячей или холодной пище и напиткам. Начальная стадия кариеса может протекать без симптомов и внешних проявлений.

Следите за тем, что вы едите и пьете

Обязательно соблюдайте сбалансированную диету, богатую цельнозерновыми, свежими фруктами, овощами и молочными продуктами.

Если вы все же едите сладкое, подслащенные или кислые напитки, лучше это делать во время еды, а не между приемами пищи. После обязательно прополощите рот.

Также подумайте об использовании соломинки при употреблении сладких и кислых напитков. Это уменьшит контакт зубов с сахаром и кислотой в напитках.

Добавляйте в пищу сырые фрукты или овощи, чтобы увеличить слюноотделение во рту.

Сведите к минимуму употребление сахара, сладостей.

Вместо сладких напитков выбирайте воду – она не содержит кислоты, сахара и калории.