

## питание для зубов



### Что полезно зубам

Лучшие друзья зубов – фтор и кальций. Источники фтора – рыба (скумбрия, минтай, треска, лосось, камбала и другие), грецкие орехи, хлеб из муки грубого помола и чай. Кальцием богаты миндаль, фасоль и соя, кунжут, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, особенно укроп, петрушка, щавель).

Но самый известный источник кальция – это, конечно, молочные продукты. Однако не все они хороши для зубов. От сладких молочных коктейлей и мороженого вреда, пожалуй, будет больше, чем пользы. Во-первых, они содержат сахар, который портит зубы. Во-вторых, сахар, как и соль, мешает усвоению кальция. Самый полезный из молочных продуктов – сыр, особенно его твердые сорта. Они богаты казеином и фосфатами, которые восстанавливают зубную эмаль. Кстати, кальций, так необходимый для зубов, активно выводится из организма под воздействием кофеина, алкоголя и табака.

Зубам также нужны железо и витамин В12, недостаток которого может вызвать утончение слоя слизистой, приводящее к появлению язв и воспалению языка. Источником железа и витамина В12 служит мясо. Витамин С, которым богаты апельсины и болгарский перец,

стимулирует обменные процессы. Недостаток витамина С – всем известная цинга, при которой кровоточат десны и выпадают зубы.

Все перечисленные полезные продукты окажут положительное воздействие не только на ваши зубы, но и на весь организм в целом. Употребляйте их регулярно – и вы получите нужный объем витаминов и минералов, необходимых для хорошего самочувствия.

Кроме того, зубам требуется нагрузка. Ее обеспечивают грубоволокнистые продукты. Грубая пища поддерживает здоровье десен и связок, закрепляющих в них зубы, и стимулирует нормальное кровоснабжение. Конечно, жилистое мясо создаст большую жевательную нагрузку, но гораздо полезнее овощи и фрукты, такие как редис или морковь. Их твердые волокна очищают зубы и массируют десны не хуже зубной щетки.

## **Продукты, которые разрушают зубы**

Бактерии, живущие во рту и вызывающие кариес, используют для роста и размножения сахара. Чем больше сладкой и содержащей крахмал пищи мы употребляем, тем быстрее идет процесс. Доступнее всего для бактерий рафинированный сахар, который содержат кондитерские изделия: конфеты, шоколад, сдобные булочки, сладкие жвачки и напитки. У сладких блюд есть еще один недостаток – они мягкие и не дают жевательной нагрузки. В качестве сладостей лучше есть сухофрукты.

Некоторые продукты содержат кислоту, которая разрушает эмаль. Опаснее всего газированные напитки. При частом употреблении они могут вызвать некариесное разрушение поверхности зубов, то есть эмаль разъедает кислота, а не бактерии. К такому же эффекту могут привести кислые фруктовые соки и цитрусовые в больших количествах.

Для эмали зубов вредна очень холодная или горячая пища. Еще вреднее – резкий перепад температур (горячий кофе с мороженым или холодной водой). От этого могут образоваться микротрещины.