

Правильное питание для здоровья зубов:

- очень холодные или очень горячие продукты, кофеин, содержащийся в кофе, шоколаде и крепком чае разрушают и разрыхляют зубную эмаль;
- сахар – самая благоприятная среда для развития бактерий. После очередной конфеты или пирожного необходимо попить воды;
- овощи и фрукты, содержащие грубую клетчатку, очищают зубы от загрязнений, налета и зубного камня;
- необходимо есть больше продуктов, насыщенных кальцием и фосфором: творог, кефир, шпинат, сыр, молоко, бобы;
- цитрусовые снижают кровоточивость десен, подавляют развитие воспалительных процессов в полости рта;
 - рыба и морепродукты содержат огромное количество витаминов и минералов;
- очищенные орехи - хорошая тренировка для зубов.

Гигиена полости рта:

- **чистить** зубы нужно ежедневно дважды в день, не менее трех минут;
 - **полоскать** рот после каждого приема пищи;
 - **менять** зубную щетку не реже, чем раз в три месяца;
- **жевательная резинка.** Если после обеда у вас нет возможности прополоскать полость рта, можно воспользоваться жевательной резинкой без сахара (не более 5 минут);
- **зубная нить.** Необходимо тщательно вычищать межзубные промежутки;
- **средства для полоскания полости рта** избавляют от неприятного запаха и блокирует процессы гниения и воспаления;
- **зубная паста.** Необходимо периодически менять, так как бактерии приспосабливаются к той или иной пасте и перестают реагировать на нее;
- **регулярно посещать стоматолога** — два раза в год.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК



Здоровые зубы — это не только природный дар,
но и результат тщательного, бережного и ежедневного ухода.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК



Одним из факторов, провоцирующих или являющихся причиной многих внутренних заболеваний, являются больные зубы.

Плохой уход за зубами резко увеличивает риск развития:

- сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов;
- сахарного диабета;
- ОРВИ;
- онкологических заболеваний.

Зубы - это твердые костные образования, закрепленные в верхней и нижней челюстях.

Зубы подвержены различным заболеваниям: пародонтоз, периодонтит, гингивит, пульпит и многое другое.

Одно из наиболее часто встречающихся – кариес.

Самые главные враги зубов - бактерии. Они появляются на зубах после еды и очень быстро размножаются.

Если не ухаживать за зубами, огромное количество микробов и бактерий начнут разрушать их и возникнет кариес.



Кариес (от лат. "caries" – костоеда) - это размягчение, разрушение твёрдой ткани зуба.

Кариес опасен тем, что через больной зуб в организм может попасть инфекция.

Кариес - настоящая беда нашего общества, от него страдает 80 % детей.

Основная причина кариеса - это кислота, которая образуется после приёма пищи (особенно после приёма сладкого).

Факторы, способствующие возникновению кариеса:

- неправильное питание матери во время беременности;
- недостаточная или некачественная гигиена полости рта;
- вредные привычки (табакокурение, злоупотребление алкоголем);
- несбалансированное питание - дефицит свежих овощей и фруктов, преобладание рафинированных продуктов (сдоба, сахар) способствуют образованию налета;
- сладкие газированные напитки, нектары и соки с сахаром, компоты, недостаточное употребление воды способствуют оседанию на зубах липкого сахара;
- механические воздействия (травмы).

