

Продукты для зубов – что вредно, а что полезно



Многие с детства боятся похода к зубному. Будучи уже взрослыми людьми становится страшно от жужжания “станков для пыток”. А вид кресла, стоящего под ледяным светом прожектора, наводит настоящую панику. Но что делать? Говорят, что раз в пол года нужно обязательно посещать многоуважаемого зубного врача. Однако, можно сделать так, чтобы после осмотра он не схватился за свои пилы и ножи. Всего навсего нужно включить в свой рацион питания полезные продукты для зубов и десен, а вредные сократить до минимума. Очень просто и совсем не больно!

Витамины, микроэлементы полезные для зубов и десен

Первое что нужно понимать – это какие именно микроэлементы и витамины понадобятся нашим ртам. Больше всего для зубов и десен будут полезны следующие *микроэлементы*:

- кальций;
- фтор;
- фосфор;
- йод;
- калий.

1. Чтобы получать больше кальция вам нужно сделать упор на: сыр, молоко, творог, фасоль, капуста, яйца, апельсин, сардины, черный хлеб.

2. В пополнении запасов фтора в организме помогут: тунец, минеральная вода, чай, скумбрия, грецкие орехи, баранина, свинина, птица, гречка, хек, минтай, треска.

3. В пополнении запасов фосфора нужны будут: творог, курица, треска, сельдь, окунь, скумбрия, картофель, сыр, фасоль, овсянка, печень говяжья, говядина, свинина, яйцо, рис.

4. А среди *витаминов* следующие виды:

- Витамин В;
- Витамин С;
- Витамин D;
- Витамин Е;

- Витамин РР;
- Витамин К.

Вредные продукты

Из армии вредных для зубов и десен продуктов:

1. Семечки. Если чистить семечки зубами, то повреждается прежде всего эмаль. А если часто повторять такие действия, то она вовсе не будет восстанавливаться.
2. Сухари. В большом количестве приводит также к уничтожению эмали.
3. Сдоба и фастфуд. При регулярном потреблении десны становятся рыхлыми, эмаль повреждается и зубы становятся открытыми к инфекциям.
4. Газировки, алкогольные напитки. Содержат химические элементы, что пагубно влияют на защиту зубов.
5. Сладости (особенно те, что требуют долгого пережевывания, например, сухофрукты).

Темный шоколад может быть полезнее для организма, если в нем большое содержание какао-бобов.

Полезные продукты

А теперь о продуктах, которые стоит включить в список покупок, а затем в свой рацион.

Очень хороши будут в рационе **твердые овощи и фрукты**. Например, морковь или яблоко. В них содержатся не только необходимые элементы и витамины, а они еще будут держать в тонусе зубы и десны за счёт своей ломкости и твердости.

Зелень снижает кровоточивость десен. Лучше всего есть петрушку, поскольку этот продукт способствует отбеливанию зубной эмали, также освежает дыхание.

Орехи содержат полиненасыщенные кислоты и витамины А, Е, В. Не забывайте про них!

Молочные продукты. Вся молочка содержит достаточное количества кальция, регулирует кислотность во рту и не допускает зубных отложений.

Куриные яйца. В них содержатся витамины А, D, Е, РР и группы В.

Морепродукты. В них содержатся фтор и он очень будет полезен.

Зеленый чай. Катехины, содержащиеся в зеленом чае, избавят от воспаления десен. Также содержание фтора в нем снизит риск кариеса.

Мед в сотах. Интересный факт: полезнее есть даже не сам мед, а жевать соты. Именно они избавляют от легкого налета на зубах и таким образом чистят зубы. Более того, компоненты содержащиеся в медовых сотах очень хорошо заживляют полость рта.

Пряности. То есть васоби, корица, имбирь. Васоби содержит кислоту предотвращающую кариозным образованиям. Корица содержит минералы для эмали. А имбирь обладает антисептическими качествами.

КАРИЕС:

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ и ФАКТОРЫ РИСКА

