

10 продуктов для здоровья зубов

Зубная щетка, нить и жидкость для полоскания рта, конечно, очень важны для того, чтобы иметь здоровые белоснежные зубы без кариеса. Но употребление правильных продуктов питания может также предотвратить много болезней ротовой полости, среди которых воспаление десен, разрушение зубов и неприятный запах изо рта.

10 полезных продуктов для здоровых зубов и сияющих улыбок.



1. **Молоко** — богатый источник кальция, фосфатов и витамина D, которые помогают нам иметь сильные зубы и кости. Употребление молока на регулярной основе восстанавливает зубную эмаль и укрепляет наши кости. Если вы вегетарианец или страдаете аллергией на молочные продукты, то можно пить соевое молоко, которое является отличной альтернативой коровьему.

2. **Сыр**. Как известно, сыр — один из лучших продуктов для здоровых зубов. Сыр способствует выделению слюны и содержит кальций и фосфаты, нейтрализующие кислоты в ротовой

полости, которые являются главной причиной появления кариеса. Казеин, содержащийся в сырных продуктах, укрепляет поверхность зуба.

3. **Яблоки**. Если хотите иметь здоровые белые зубы, стоит регулярно есть яблоки. Они увеличивают выделение слюны и предотвращают трещины на эмали, вычищая поверхность зубов. Яблоки также богаты важными витаминами и минералами, включая витамин С. Съешьте яблоко после обеда и сразу почувствуете, как оно очищает зубы от остатков пищи.

4. **Апельсины** — отличный источник витамина С, D и кальция, такого важного для здоровья зубов. Апельсиновый сок естественно очищает нашу ротовую полость, устраняя бактерии, разрушающие зубы. Обязательно пейте апельсиновый сок или смузи, чтобы быть здоровыми и счастливыми.

5. **Йогурт**. Натуральный йогурт — отличный источник кальция и белка. Регулярно употребляя его в пищу, вы поддерживаете хорошее состояние зубов и нормализуете работу кишечника. Удостоверьтесь, что едите простой йогурт без добавок и подсластителей, потому что в нем нет сахара, который разрушает зубы.

6. **Орешки**. Для наших зубов очень полезно употреблять орехи и семена. В них содержатся минералы и витамины, которые сохраняют зубы сильными и здоровыми. Арахис богат кальцием и витамином D, в то время как орехи кешью помогают стимулировать слюноотделение. Грецкие орехи — замечательный источник клетчатки, железа, фолиевой кислоты, тиамина, ниацина, магния, витаминов E и B6, которые очень полезны для зубов.

7. **Чай**. Зеленый и черный чай содержат составы, названные полифенолами, которые борются с бактериями, вызывающими кариес. У зеленого и черного чая также есть элементы, которые предотвращают трещины эмали, но только если пить чай без сахара. Как альтернатива — можно использовать мед, чтобы подсластить напиток.

8. **Черный шоколад**. Темный шоколад содержит большое количество какао, которое богато танином. Танин помогает предотвратить зубную эрозию, а также воспаление десен. Какао тоже полезно против кариеса и понижает уровень кислотности во рту. Кроме того, темный шоколад стимулирует кровообращение и богат антиоксидантами. Выбирайте темный шоколад с высоким процентом какао, по крайней мере 80%, и избегайте высокого содержания сахара.

9. **Вода** обязательна, когда дело доходит до полного здоровья полости рта. Вода — главный компонент слюны, от которой полностью зависит здоровое состояние ротовой полости. Вода также смывает частицы еды между зубами, предотвращает кариес, укрепляя зубную эмаль.

10. **Жевательная резинка без сахара**. Она улучшает состояние зубов и содержит их в чистоте, стимулируя производство слюны. Слюна необходима, потому что она смывает кислоты, произведенные бактериями рта. Жевательная резинка действует как скребок, удаляя маленькие кусочки еды, которые могут вызвать разрушение зуба. После того как закончили трапезу, жуйте резинку без сахара. Это поможет сохранить здоровье зубов и освежить дыхание.

Врач-гигиенист
(заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна