

Продукты, портящие зубы незаметно



Каши на молоке, яйца всмятку, газированные напитки и ряд других продуктов могут спровоцировать болезни зубов. Ниже будут перечислены самые распространенные продукты, незаметно портящие эмаль и провоцирующие кариес и другие патологии полости рта.

Каши на молоке. Казалось бы, молочные каши — очень полезная еда. Не зря ведь их дают и в детских садах, и в больницах. Но вязкость молочных каш влечёт за собой неблагоприятные

последствия для здоровья зубов.

Обволакивая зубы, такие каши способствуют развитию болезнетворной флоры, вызывающей кариес и другие зубные болезни. Поэтому после завтрака или ужина с молочной кашей обязательно надо почистить зубы и прополоскать рот.

Ещё один продукт, вредящий эмали зубов, — яйца всмятку. Вред их также связан с вязкостью: яичный желток прилипает к зубам и вызывает разрушительные процессы. Поэтому после употребления такой пищи лучше тоже сразу чистить зубы.

Помимо этого, не рекомендуется злоупотреблять натуральными соками и кислыми фруктами, в частности ананасами, лимонами, апельсинами и грейпфрутами. Высокая кислотность этих фруктов и изготовляемых из них натуральных соков тоже способна повредить зубам. Хотя многие фрукты полезны организму в целом, зубам они вредят. Поэтому каждый день есть эти фрукты и пить соки из них нельзя.

Маринованные продукты. Многие люди очень любят маринованные овощи: помидоры, огурцы, чеснок и так далее. Однако содержащийся в маринадах уксус крайне негативно влияет на состояние зубной эмали. Поэтому употреблять такие продукты в пищу следует осторожно, а после еды полоскать рот, не допуская, чтобы части маринованных овощей застревали в зубах.

Различные сухофрукты — чернослив, курага, изюм, кумкват и так далее — считаются полезной вегетарианской пищей. Но они также способны оказывать негативное воздействие на состояние зубов. Части сухофруктов застревают между зубами, разрушая эмаль. Кроме того, содержащийся в них сахар тоже плохо влияет на состояние зубов и ротовой полости.

Регулярное употребление газированной сладкой воды способно привести к большим проблемам с зубами. Ведь газированные напитки содержат сахар и химические красители, вредные для здоровья зубов.

Мясо с костями. Некоторые люди, особенно мужчины, любят мясо на кости, пытаются разгрызть кости. Но эта привычка может негативно отразиться на состоянии зубов, так как кости способны механически повредить зубную эмаль, а в некоторых случаях зуб даже может надломиться при попытке раскусить кость.



*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*