

Красивая улыбка ребенка – неотъемлемая часть здоровья маленького человечка. Вовремя, научив малыша правильному уходу за зубами и здоровому питанию, вы избавите его от знакомства с бормашиной.

Если организму не хватает фтора и кальция.

Кальций широко представлен во многих продуктах питания (в злаковых культурах, мясе, рыбе). Наиболее богаты кальцием капуста, фасоль, миндаль. Однако одновременно кальций является трудноусвояемым минералом. Кальций усваивается только с помощью витамина «Д», который содержится в телятине, мясе птиц, в яйцах и в рыбе.

Продукты, содержащие фтор – это йогурты, шпинат, брокколи,

петрушка и укроп, черный чай, хлеб.

Давайте детям больше овощей и фруктов в сыром виде: морковь, огурцы, яблоки. Зубы должны работать, пережевывать, а в случае мягкого питания не происходит необходимой естественной миогимнастики нёба и самого зуба.

Та пища, которая на первый взгляд кажется здоровой и привычной может оказаться губительной для ваших зубов.

В таких продуктах, как свежевыжатые соки содержится огромное количество кислоты, разъедающей зубную эмаль, не говоря уже о газированных напитках. Сладкие газированные напитки содержат не только большое количество кислот, но и сахара - деликатеса для бактерий.

Коронное блюдо бактерий – это сладкие (фруктовые) сосательные конфеты (ириски, леденцы, а еще лучше с начинкой). Когда конфеты находятся во рту длительное время, они создают идеальные условия для размножения бактерий и улучшения их микрофлоры. Парадоксально, но шоколад менее опасен для здоровья зубов. Все из-за его начального ингредиента – какао-бобов, которые содержат вещества, препятствующие размножению бактерий.

Что касается напитков, наилучшие из них – это обычная вода, молоко, несладкий чай.

Питайтесь разнообразно – это способствует сохранению общего здоровья. В промежутках между основными приемами пищи ешьте меньше продуктов, содержащих сахар и крахмал.

Если нужно перекусить, выбирайте продукты, богатые ценными питательными веществами – сыр, сырые овощи, натуральный йогурт без сахара или твердые фрукты (груши, яблоки).

И тогда:

*-правильно сформированная эмаль
зуба;*

-крепкие десны;

- полноценно развитые корни;

*- прочные и устойчивые к
агрессивным факторам ткани
ротовой полости.*

Учреждение здравоохранения
«17-я городская детская
клиническая поликлиника»



Пицца для зубов

Автор:

Тарелкина О.В., врач-стоматолог детский
(заведующий отделением).

Ответственный за выпуск: Зубова А.С.,

И.о. главного врача.

г. Минск 2017