20 марта – Всемирный день здоровья полости рта.

 **Правильное питание - здоровые зубы.**

Во все времена люди страдали кариесом. В наше время данное заболевание стало настоящей проблемой: согласно статистике им страдает до 99% населения.

В древности кариес являлся свидетельством богатства и достатка. Поскольку бедные люди не имели возможности есть сладости и другие изыски, их зубы были здоровыми. Что считалось, кстати, неприличным. Хорошо, что такое «достоинство» нынче не в моде. Все мы стремимся чтобы наши зубы оставались целыми и блестящими. Этому способствует не только гигиена полости рта. Не менее важно правильное питание. По данным различных исследований, чаще всего кариесом страдают люди, которые отказываются от завтрака. Если родители не следят за тем, что и когда ест их ребёнок, то вероятность развития у него кариеса возрастает до 36%. На завтрак следует употреблять пищу, которая содержит кальций. Например, зерновые каши, молочные продукты, фрукты, овощи. Кальций жизненно необходим нашему организму.

Кроме того, для предотвращения возникновения кариеса важно соблюдать ряд правил здорового питания. Перво-наперво необходимо сократить приём углеводов, способствующих в большинстве случаев развитию данного заболевания. В связи с этим достаточно ограничить употребление сладкой пищи.

Одновременно следует увеличить в рационе количество растительной клетчатки, которая содержится в овощах и фруктах. Она недоступна для микробов полости рта и в то же время полезна для кишечника. Не стоит забывать о механической роли овощей и фруктов. Намного полезнее съесть целую морковь или яблоко, чем предварительно протёртые дары природы. Жёсткая пища естественным образом очищает зубы, что позволяет им дольше оставаться здоровыми.

Многие продукты способны вызывать увеличение образования слюны – кислые овощи и фрукты, мясные и капустные бульоны. Это оказывает сильное противокариозное действие, так как она, во-первых, содержит антибактериальное вещество лизоцим, а также кальций, который проникает в эмаль и укрепляет её.

Данные правила вовсе не означают, что надо полностью отказаться от шоколада, печенья и прочих лакомств. Тем более что отмена сладкого вызывает в организме снижение содержания «гормонов счастья» - эндорфинов. Но после приёма сладостей с целью профилактики кариеса зубы рекомендуется чистить.

Помните: неправильное питание и недостаточный уход за полостью рта могут привести к кариесу и даже потере зубов.

 Зав. отделением № 2

 взрослой стоматологической

 поликлиники Л. Г. Клыбик