Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужна не только гигиена полости рта, но и правильное питание.

Что полезно зубам

Лучшие друзья зубов – **фтор и кальций**.

Источники фтора – рыба (скумбрия, минтай, треска, лосось, камбала и другие), грецкие орехи, хлеб из муки грубого помола и чай. Кальцием богаты миндаль, фасоль и соя, кунжут, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, особенно укроп, петрушка, щавель).

Но самый известный **источник кальция** – это, конечно, **молочные продукты**. Однако не все они хороши для зубов. От сладких молочных коктейлей и мороженого вреда, пожалуй, будет больше, чем пользы. Во-первых, они содержат сахар, который портит зубы. Во-вторых, сахар, как и соль, мешает усвоению кальция. Самый полезный из молочных продуктов –
сыр
, особенно его твердые сорта. Они богаты казеином и фосфатами, которые восстанавливают зубную эмаль. Кстати, кальций, так необходимый для зубов, активно выводится из организма под воздействием кофеина, алкоголя и табака.

Зубам также нужны **железо и витамин B12**, недостаток которого может вызвать утончение слоя слизистой, приводящее к появлению язв и воспалению языка. Источником железа и витамина B12 служит мясо. Витамин С, которым богаты лимоны и яблоки, стимулирует обменные процессы. Недостаток
витамина С
– всем известная цинга, при которой кровоточат десны и выпадают зубы.

Кроме того, зубам требуется нагрузка. Ее обеспечивают **грубоволокнистые продукты**. Грубая пища поддерживает здоровье десен и связок, закрепляющих в них зубы, и стимулирует нормальное кровоснабжение. Конечно, жилистое мясо создаст большую

жевательную нагрузку, но гораздо полезнее овощи и фрукты, такие как редис или морковь. Их твердые волокна очищают зубы и массируют десны не хуже зубной щетки.

Продукты, которые разрушают зубы

Бактерии, живущие во рту и вызывающие кариес, используют для роста и размножения сахара. Чем больше сладкой и содержащей крахмал пищи мы употребляем, тем быстрее идет процесс. Доступнее всего для бактерий **рафинированный сахар**, который содержат кондитерские изделия: конфеты, шоколад, сдобные булочки, сладкие жвачки и напитки. У сладких блюд есть еще один недостаток – они мягкие и не дают жевательной нагрузки. В качестве сладостей лучше есть сухофрукты.

Некоторые продукты содержат кислоту, которая разрушает эмаль. Опаснее всего г**азированные напитки**
. При частом употреблении они могут вызвать некариесное разрушение поверхности зубов, то есть эмаль разъедает кислота, а не бактерии. К такому же эффекту могут привести кислые фруктовые соки и цитрусовые в больших количествах.

Для эмали зубов вредна **очень холодная или горячая пища**. Еще вреднее – резкий перепад температур (горячий кофе с мороженым или холодной водой). От этого могут образоваться микротрещины.

Все перечисленные полезные продукты окажут положительное воздействие не только на ваши зубы, но и на весь организм в целом. Употребляйте их регулярно – и вы получите нужный объем витаминов и минералов, необходимых для хорошего самочувствия.