

**Примите за правило посещать
стоматолога два раза в год!**



**От здоровья зубов зависит и
внешняя красота, и здоровье
всего организма**



**Сбалансированность рациона
питания по всем основным
компонентам способствует
формированию полноценной
структуры эмали зубов, что
обеспечивает в дальнейшем их
более высокую резистентность к
кариесу**

**Улыбайтесь
чаще
и будьте
здоровы!**



**Роль питания в
профилактике
заболеваний
твердых тканей
зубов**



Аntenатальная профилактика

закладка необходимых одонтотропных элементов (Ca, P, F и др.) в формирующуюся эмаль в основном идет в этом периоде, раз и на всю жизнь.



Наилучшая доставка необходимых для формирования зубных тканей веществ осуществляется с **МОЛОКОМ** – источником легкоусвояемых солей кальция и фосфора, белков. **Беременные должны потреблять не менее 200 г молока в сутки**



Кормящим матерям требуется дополнительное количество минеральных веществ и витаминов!

Большое употребление легкоусвояемых углеводов приводит к деминерализации эмали и появлению кариозных дефектов на зубах.



Старайтесь заменять сладости на **неметаболизируемые углеводы в полости рта: ксилит, сорбит, манит**



Культура потребления углеводов:

- а) не есть сладкое на ночь;
- б) не употреблять сладкое как последнее блюдо при приеме пищи;
- в) не есть сладкое между приемами пищи;
- г) если нарушено какое-либо из трех правил, необходимо почистить зубы или прополоскать полость рта.

Естественное очищение

полости рта:

■ Естественный процесс освобождения полости рта от остатков пищи и детрита достигается применением пищевых продуктов, обладающих повышенной очищающей способностью. Прежде всего - это фрукты и овощи. Твердая и сухая пища также обеспечивает хорошую тренировку жевательного аппарата, повышает слюноотделение.



Продукты с повышенной очищающей способностью: фрукты и овощи – яблоки, морковь, репа, редька, огурец.
Хорошая тренировка жевательного аппарата: мясо кусками, рыба и пр.