



Чек-лист

«11 стоп-продуктов,
которые разрушают
ваши зубы»

- 1.** На первый взгляд, конфеты и сладости выглядят безобидно, но чрезмерное употребление и длительное воздействие сахара на ваши зубы может быть опасным для их здоровья. Леденцы, помимо того, что они полны сахара, могут стать причиной несчастного случая - скол или перелом зуба. Альтернатива? Жевательные резинки без сахара, одобренные стоматологами.

- 2.** Лёд для охлаждения, не для разжевывания. Вы удивитесь, сколько людей думают, что лёд полезен для зубов. В конце концов лёд состоит из воды, не содержит сахара и других добавок. Жуя лёд вы можете повредить эмаль. Совет: избавьтесь от вредной привычки и наслаждайтесь водой в жидкой форме.

- 3.** Следите за потреблением citrusовых. Правда в том, что частое подвержение зубов кислой пище может привести к разъеданию эмали, делая зубы более восприимчивыми к кариесу. Сок лимона или лайма может превратить стакан обычной воды в приятный напиток, но это не всегда хороший выбор. Citrusовые фрукты и соки могут так же раздражать слизистую.

4. Не каждый кофе полезен. Натуральные кофе и чай могут считаться полезными напитками. К сожалению многие люди не могут удержаться и не положить ложечку-другую (а иногда и больше) сахара. Кофеин-содержащие напитки могут пересушивать слизистую полости рта. Также частое употребление чая и кофе может привести к потемнению эмали зубов. Если вы относитесь к любителям этих напитков, не забывайте пить больше воды и постарайтесь свести к минимуму добавление сахара.
5. Клейкая пища- худший кошмар для вашего рта. В выборе здорового перекуса многие отдадут предпочтение сушеным фруктам. Но многие сухофрукты липкие. Такие продукты могут навредить здоровью ваших зубов, так как их остатки сохраняются на зубах дольше по сравнению с другой пищей. После таких полезных перекусов тщательно очищайте зубы от остатков пищи и не забывайте про зубную нить.
6. Осторожно! «Хрустяшки»! Кто не любит насладиться вкусными хрустящими картофельными чипсами? К сожалению, чипсы полны крахмала, который очень легко застревает между зубами. Если вы решили побаловать себя подобным снеком, проявите дополнительную заботу к вашим зубам в этот день. Частишки чипсов, застрявшие в зубах приводят к образованию налёта.

7. Замените газировку водой. Когда вы много употребляете сладости и сладкие напитки, бактерии во рту используют сахар для выработки кислот, которые разрушают эмаль зубов. Большинство газированных напитков, включая диетические имеют кислотную среду и не являются полезными для ваших зубов. А газировки с кофеином, такие как кола могут вызывать сухость слизистой полости рта. При употреблении газированных прохладительных напитков выпивайте также обычную воду.
8. Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь вызывает сухость во рту. При чрезмерном употреблении алкоголя выработка слюны уменьшается, что может привести к возникновению кариеса и оральных инфекций, например заболевания дёсен. Крепкий алкоголь также увеличивает риск рака полости рта.
9. Изучите спортивные напитки. Это кажется странно, но основной ингредиент многих спортивных и энергетических напитков является сахар. Конечно, в некоторых случаях эти продукты могут помочь в ваших спортивных достижениях, но в большинстве случаев они не являются необходимыми. Перед следующим глотком «волшебного» напитка убедитесь, что он содержит мало/не содержит сахара или выпейте воды.

- 10.** Маринованные овощи и салаты с использованием уксуса необходимо урезать в своем рационе. При мариновании овощей используется кислота (обычно уксусная). Она придает маринованным продуктам такой особенный, кисловатый вкус. Но кислота также представляет собой угрозу для зубной эмали. Употребляя маринованные продукты чаще одного раза в день повышает вероятность возникновения проблем с зубами на 85%.
- 11.** Курение уничтожает зубную эмаль. Сигареты - это конечно не продукт, но о вреде сигарет для ваших зубов тоже важно знать. Курение выступает фактором риска, пагубная привычка негативно влияет на ткани ротовой полости. На слизистый эпителий рта, язык и десна оказывают пагубное влияние сразу несколько факторов: влияние как появления многих стоматологических патологий. Это высокие температур, продуктов горения и ядовитых смол. При выкуривании сигарет вместе с табачным дымом в ротовую полость попадают аммиачные соединения, метан. Фенолы, никотин, сенильная кислота и прочие токсины.

+380 (44) 377-45-03 / +380 (97) 022-68-99