ПРОФИЛАКТИКА

стоматологическая поликлиника № 33

Питание и здоровье зубов

Питание не заменяет чистку зубов, но заметно влияет на риск кариеса и чувствительность эмали. Для зубов важны не только продукты, но и частота перекусов.

Сладкое — не весь день

- Старайтесь оставлять сладости, выпечку, сухофрукты и десерты для основного приёма пищи, а не растягивать их на весь день.
- После каждого сладкого перекуса бактерии в налёте вырабатывают кислоту. Чем чаще такие перекусы, тем меньше у эмали времени на восстановление.
- Липкие сладости, ириски и сухофрукты особенно надолго задерживаются на зубах — после них полезно прополоскать рот водой и не забыть вечернюю чистку.

Что пить

- Лучший вариант между приёмами пищи — простая вода. Она не содержит сахар и помогает смыть остатки еды.
- Соки, смузи, сладкий чай, газировка и энергетики лучше оставлять для еды, а не пить понемногу весь день. Даже напитки «без сахара» могут быть кислыми и влиять на эмаль.
- После кислого напитка не чистите зубы сразу: подождите около часа, чтобы не травмировать временно размягчённую эмаль.

Простые привычки

- Ешьте регулярно, выбирайте полноценные приёмы пищи и не заменяйте их постоянными перекусами.
- Чистите зубы утром и перед сном пастой с фтором, а межзубные промежутки очищайте один раз в день.
- Если есть сухость во рту, чувствительность, частая изжога или заметный износ эмали, обсудите питание и уход с врачом: рекомендации будут индивидуальными.

Памятка носит информационный характер и не заменяет осмотр. Индивидуальные рекомендации и план лечения определяет врач.

Контакты клиники
г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, 33Б
8 (922) 013-30-33 · 8 (351) 280-74-74