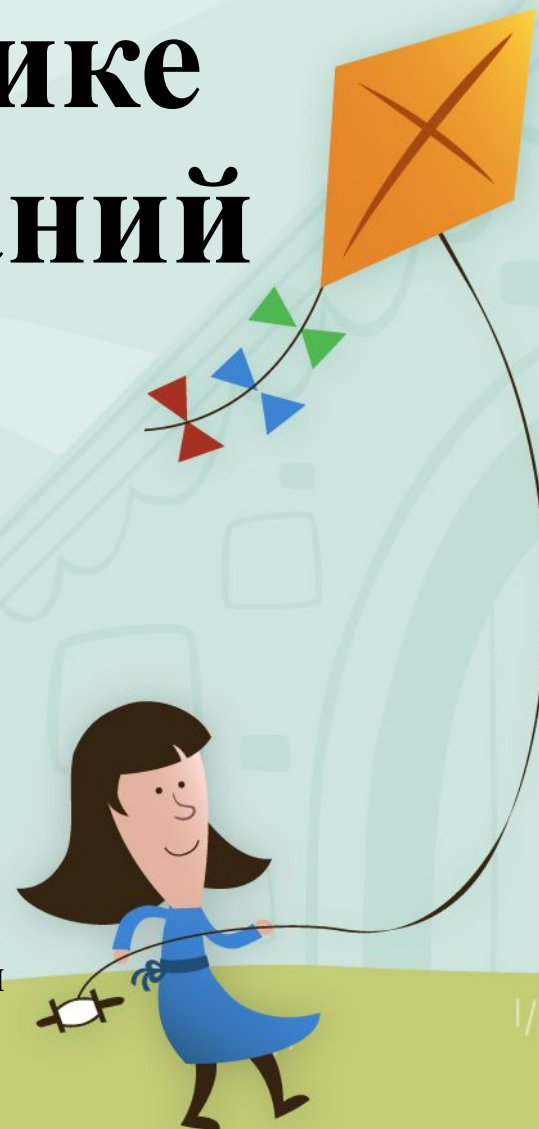


Роль питания в профилактике стоматологических заболеваний



Рекомендовано главным внештатным детским специалистом-стоматологом МЗ УР, заведующим кафедрой стоматологии детского возраста, ортодонтии, профилактики стоматологических заболеваний ФГБОУ ВО ИГМА МЗ РФ Шакировой Р.Р.



Здоровье
современного человека
на 60% зависит от того
что ты ешь!!! Твое
питание определяет
работу твоего
организма, в том числе
и полости рта.



Рациональное питание –
одна из составных частей
здорового образа жизни,
которая влияет на здоровье
полости рта.

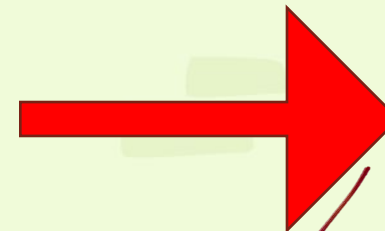


- школьный возраст совпадает со сменой временных зубов на постоянные
- пищевой рацион должен включать достаточное количество овощей, фруктов и других продуктов питания богатых витаминами и минеральными солями



**Ты любитель газированных напитков,
чипсов, чупа-чупсов, пончиков,
пирожного, мороженого, другого
сладкого и быстрых перекусов фаст-
фудом?**

Вот к чему это может привести





Газированные напитки оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку полости рта, что может стать причиной появления болезненных язв



Чипсы, пончики, печенье и другая мягкая пища
накапливается и ПРИЛИПАЕТ к поверхности
зубов и способствует формированию зубного
налета





**При наличии зубного налета,
зубы быстро поражаются
кариесом**



Если на твоих зубах много налета,
начинает кровоточить и болеть десна,
появляется неприятный запах изо рта

Правильно питаюсь, ты бережешь свое здоровье.

Рациональное питание способствует:

- самоочищению полости рта
- укреплению жевательного аппарата
- правильному формированию и развитию незрелой эмали



Все твердые овощи и фрукты: яблоки, груши, редис, морковь – хорошие помощники в самоочищении полости рта и тренировке жевательного аппарата.



Также для тренировки жевательного аппарата, чтобы росла челюсть и лучше очищались зубы нужно грызть сухарики, есть твердую и сухую пищу: горбушка хлеба, мясо.



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ И ЗАПОМНИ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ТВОИХ ЗУБОВ!



Чтобы не пришлось лечить кариес, запомни эти правила:

- Откажись от сладкого на ночь
- Если съел сладкое – запей чаем или водой
- Нет сладостям между приемами пищи
- Если нарушено какое-либо из трех правил, необходимо почистить зубы или прополоскать полость рта.



«Всякий есть то, что он ест»

Людвиг Фейербах

