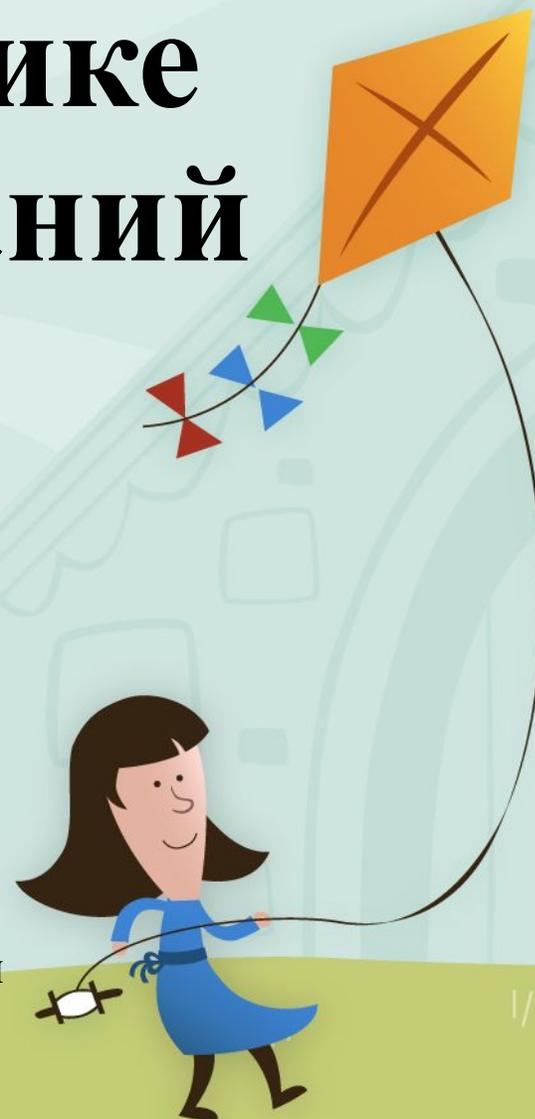


# Роль питания в профилактике стоматологических заболеваний



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.

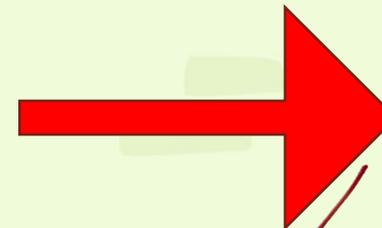


- школьный возраст совпадает со сменой временных зубов на постоянные
- пищевой рацион должен включать достаточное количество овощей, фруктов и других продуктов питания богатых витаминами и минеральными солями



**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**

