



Заботиться о здоровье своих зубов нужно регулярно, начиная с детства

Началась школьная пора, и каждый родитель переживает не только о хорошей учебе, но и о качественном питании школьника, которое не просто полезно, а еще и не вредит здоровью зубов.

Специалисты «Семейной стоматологии» делятся информацией о том, как не ошибиться с выбором перекуса для вашего любимого чада.

Как правило, при выборе ланча родители отдают предпочтение простой пище, которая не портится: это печенье, булочки, сухарики. Однако увлекаться хлебобулочными изделиями не стоит, как и фастфудом, чипсами, кукурузными палочками. Они липнут к зубам или застревают между ними, образуя благоприятную среду для развития бактерий. Кроме того, «вредные» углеводы и сахар способствуют возникновению кариеса и парадонтита (воспаления десен).

По этой же причине стоит ограничить употребление конфет, особенно карамели, сладких йогуртов и творожков. Газированные напитки, сладкие соки, бутилированный чай разрушают зубную эмаль. Также вредна лимонная кислота: контактируя с зубами, она делает эмаль мягкой и рыхлой, что ведет к необратимой эрозии. Кстати, чтобы предотвратить вред от таких напитков, следует пить их через трубочку – это минимизирует контакт с зубами.

Для детских зубов полезна твердая пища, чтобы жевательный аппарат получал нагрузку и развивался. Однако это не сухари, чипсы и сухари, а овощи

и фрукты. Так, с собой школьнику можно положить яблоко, грушу, морковные палочки. В контейнер положить немного орехов, незаправленный салат.

Среди продуктов для укрепления зубов особого внимания заслуживают нежирный сыр, натуральный йогурт. Среди всех напитков лучше отдавать предпочтение чистой питьевой воде. Она отлично утоляет жажду, способствует нормальному пищеварению и идеально сохраняет здоровье зубов.

Указанные ограничения не означают, что ребенку вообще нельзя есть ничего сладкого и столь любимого. Важно, чтобы употребление «вредных» продуктов не переходило в режим «нон-стоп».

Однако чтобы уберечь детские зубы, следует ВСЕГДА соблюдать основные правила гигиены: чистить зубы утром и вечером, научиться пользоваться зубной нитью, чистить язык, после еды – прополаскивать рот водой, а также регулярно посещать стоматолога.

В «Семейной стоматологии» созданы все условия для лечения зубов детям, а также для проведения гигиенических процедур.

Клиника находится по адресам ул. Профсоюзная, 70 (+7 (3452) 46-14-53), ул. Менделеева, 16 (+7 (3452) 911-533). Не упустите шанс воспользоваться выгодным предложением!

Лицензия N ЛО-72-01-002699 от 02.02.2018г. Департамента здравоохранения Тюменской области. Имеются противопоказания, необходимо проконсультироваться со специалистом.