

РЕЖИМ ПИТАНИЯ - Регулярный режим питания сохраняет зубы

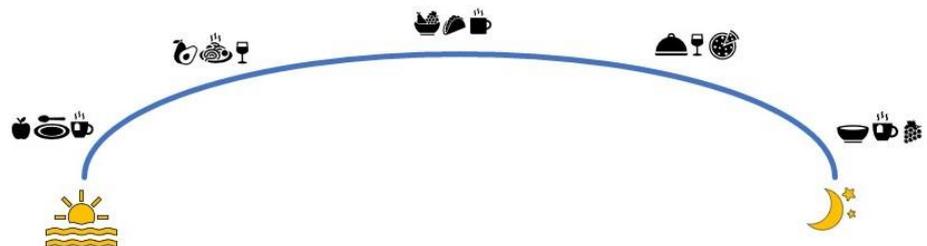
В зубах могут появляться дырки несмотря на то, что Вы чистите их два раза в день и ежедневно чистите промежутки между зубами. Тогда причина часто заключается в режиме питания.

Почти все виды пищи и напитки содержат углеводы, из которых имеющиеся во рту бактерии создают разрушающие зубы кислоты. Самыми вредными являются виды сахара. Регулярное время приема пищи и разнообразное питание предохраняют зубы от образования дырок.

Значительным фактором при образовании дырок является число раз приема пищи в течение дня.

- Зубы выдерживают только 4 - 6 приемов пищи в день. Не перекусывайте и не пейте напитки в перерывах между приемами пищи. Когда рот пуст в течение 2 - 3 часов между приемами пищи/ напитков, слюна успевает исправить причиненные пищей/ напитком повреждения.
- Избегайте частых перекусов. Если в рот попадает даже маленькое количество пищи/напитка часто, постоянно происходит «кислотная атака». «Кислотная атака» начинается, например, уже при одном взятом в рот кусочке хлеба/фрукта или одном глотке сока без сахара.
- Если таких «кислотных атак» слишком много, в зубах постепенно образуются дырки. Появившееся в начале образования дырки размягчение поверхности зуба может снова затвердеть и образование дырки прекратится, если улучшить порядок питания и если гигиена рта будет в порядке.

СГРУППИРУЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



НЕ ЕШЬТЕ/НЕ ПЕЙТЕ ВСЕ ВРЕМЯ





ЕЖЕДНЕВНО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- Используйте в качестве напитка от жажды за пределами приемов пищи только воду. Минеральная вода без каких-либо добавок, черный кофе и обычный чай без сахара, меда, лимона или молока также не вызывают «кислотную атаку».
- Ограничьте разы приема пищи и ешьте в достаточном количестве, например, объедините маленькие промежуточные перекусы в один более крупный прием пищи.
- Виды сахара являются чрезвычайно вредными для зубов и увеличивают образование дырок. Слова сахароза (обычный сахар), фруктоза (фруктовый сахар), мед и сироп-глюкоза также обозначают виды сахара.
- Объедините все сладости в десерт при обычных приемах пищи и употребляйте сразу после принятия другой пищи. Избегайте частого употребления сахара, например, оставьте соки и лакомства только для исключительных ситуаций, не употребляйте их каждый день.
- Не добавляйте сахар или мед ребенку в бутылочку с молоком.
- Не мочите соску-пустышку в сахаре или меде.
- Не ешьте часто чипсы, изюм или иные подобные закуски, поскольку они застревают в зубах и вызывают длительную «кислотную атаку».
- Не употребляйте сахар и продукты для перекусов часто и в больших количествах. Их употребление всегда следует связать с приемом пищи, за пределами приемов пищи употреблять самое большее раз в неделю.
- Обратите внимание в объеме потребляемого Вами сахара на скрытый в продуктах сахар. Сахар в большом количестве содержится, например, в йогуртах, простокваше типа viili разного вкуса, пудингах, хлопьях, мюсли, выпечке, в печенье, кетчупе, приправленных соусах, соусах для салата, свежих соках, какао, изюме.
- При частом употреблении кислые напитки/пища разъедают поверхности зубов или же вызывают эрозию зубов, независимо от того, содержат они сахар или нет. Кислыми продуктами являются, например, яблоки, лимоны и многие другие фрукты, продукты с уксусом, брусника, минеральная вода vissy с добавками и многие свежие соки.
- Всегда после приема пищи примите продукт с ксилитолом. Ксилитол прекращает «кислотную атаку» и препятствует деятельности бактерий кариеса. Таким образом Вы сможете уменьшить риск образования дырок в зубах.

ИСТОЧНИКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

2022 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Terveyskirjasto, www.terveyskirjasto.fi

2022 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Käypä hoito -suositukset, www.kaypahoito.fi