Современные дети и их родители имеют прекрасное представление о том, какая еда вредит чувствительным детским зубам: это и сладости (буквально все!), и лимонады-газировки, и орехи (если разгрызать их самостоятельно). Хорошо, что на свете есть не только вредные для эмали продукты, но и те, которые защищают ее и помогают сохранить молочные зубки здоровыми, предотвращают лечение кариеса.

Береги зубы смолоду.

Здоровье детских зубов базируется на двух «китах»: профилактике (ежедневной тщательной гигиене полости рта) и полноценном питании. Безусловно, уход за ротовой полостью очень важен, однако не менее важно для состояния детских зубов и то, что мы употребляем в пищу изо дня в день.

Злейшими врагами эмали являются кислоты, содержащиеся в напитках и пище, и наоборот: наиболее полезны для зубов те продукты, которые способны нейтрализовать эти кислоты и снабдить организм минералами и витаминами, необходимыми для полноценного формирования и укрепления зубной эмали. Что это за продукты?

Первое место - кисломолочные продукты.

Основные источники кальция - строительного материала для зубов – творог, сыр, айран и йогурт (натуральный, без сладких фруктовых и химических добавок), которые способствуют минерализации зубной ткани. Они богаты витаминами А, В и D, а также калием и магнием. Некоторые кисломолочные продукты благотворно влияют на здоровье детских зубов и всей ротовой полости. Так, сыр признан одним из самых эффективных продуктов для профилактики кариеса. Благодаря сырам в зубной эмали повышается количество кальция, а попутно ускоряется выработка слюны (смывающей кислоту с эмали): это препятствует развитию кариеса благодаря аргинину, входящему в ее состав.

Второе место - свежая зелень.

Богатые витаминами В, А, Е, РР и С, укроп, салат-латук, петрушка, лук, базилик, сельдерей, руккола и прочие виды зелени очень полезны для здоровья детских зубов. Любой стоматолог подтвердит, что такие микроэлементы, как калий, кальций, магний, йод, натрий, фосфор, железо, бета-каротин и фолиевая кислота, в большом количестве содержащиеся в свежей листовой зелени, укрепляют кровеносные сосуды, улучшая процесс кроветворения и устраняя кровоточивость десен. Наряду с этим петрушка с укропом и базиликом признаны одними из лучших природных антибактериальных средств.

Третье место - твердые овощи и фрукты.

Яблоки твердых сортов, свекла, огурцы и морковь широко известны содержанием полезных для детского здоровья витаминов (В, Е, D, К, РР и С, бета-каротин, кальций, натрий, калий, фосфор, магний, йод и фтор, железо и кобальт, и даже серебро). Регулярное употребление в пищу твердых фруктов и овощей приводит в норму кровоснабжение десен, снижая риск их кровоточивости. К тому же десны и зубы ребенка, регулярно получающие твердую пищу, получают попутно и хорошую, регулярную тренировку. Ведь от природы человеческие зубы рассчитаны как раз на перетирание твердой пищи. Поэтому почаще давайте ребенку возможность погрызть яблочко или похрустеть морковкой – это своего рода массаж для десен, помогающий избавить зубы от пищевого налета и предотвратить необходимость лечения кариеса. К тому же свежие овощи и фрукты стимулируют выработку слюны, являющейся превосходным бактерицидным средством, очищающим полость детского рта.

Четвертое место - флосс, паста, жвачка.

Основной причиной развития кариеса являются кислоты. Они возникают как продукт деятельности патогенных микробов, которые расщепляют еду с содержанием сахара (включая полезные фрукты, овощи, углеводистую пищу). А значит, в арьергарде профилактики кариеса - повседневная гигиена полости рта. Наряду с использованием зубной пасты не стоит забывать о необходимости менять зубную щетку каждые 2-3 месяца, пользоваться флоссом (зубной нитью) и ополаскивателем для ротовой полости. Нет возможности пользоваться специальным ополаскивателем после каждого приема пищи? Приучите ребенка полоскать рот самой обычной водой или в течение 10 минут жевать жевательную резинку - не дольше указанного времени!

Пятое место - рыба и морепродукты.

Современные диетологи находят рыбу и морепродукты идеальной пищей, содержащей кальций, фтор, фосфор и витамины B1 и D - то, что нужно детским зубам! Когда в растущем организме не хватает вышеуказанных веществ, костная ткань становится хрупкой, а вскоре развиваются заболевания десен и зубов, становится актуальным первое лечение кариеса. Рыба практически каждого вида богата селеном, кальцием и фтором. Самой ценной считается морская рыба и прочие морепродукты (мидии, креветки, кальмары), благодаря высокому содержанию в них йода и кальция помогающие защитить детские зубы от коварного кариеса.

Шестое место - пчелиный мед.

Это тот редкий случай, когда сладкий продукт способствует укреплению зубов. Обладающий антибактериальным действием, натуральный мед особенно полезен в сотах. Благодаря пережевыванию пчелиного воска детские зубы очищаются, полость рта дезинфицируется, воск помогает справиться с воспалениями слизистой рта и со стоматитом. В состав многих средств для лечения кариеса, профилактики и лечения пародонтита и воспаления десен входит и такой целебный продукт пчеловодства, как прополис (который также имеется в составе медовых сот - почаще покупайте своим детям именно их).

Седьмое место - орехи (кешью, кедровые, миндаль).

Безусловный рекордсмен по полезному влиянию на детские зубы - деликатесный орех кешью. Он содержит уникальное вещество, борющееся с бактериальной флорой, разрушающей эмаль детских зубов. Кроме того, кешью обладают тонизирующим, антибактериальным и антисептическим свойствами. Любимые многими кедровые орешки содержат ванадий, способствующий укреплению костей и зубов, кальций и фосфор, а сладкий миндаль даже обладает слабым анальгезирующим действием (помогающим унять боль вовремя прорезывания зубов).

Правильно разработанный рацион ребенка оказывает определяющее значение на здоровье его организма в целом, а также его десен и зубов в частности. Согласитесь, перечень полезных продуктов достаточно велик, каждая мама найдет в нем хоть пару тех, которые ее чадо воспринимает благосклонно и с удовольствием ест. Стоит также иметь в виду, что полезный рацион - это еще не все: для профилактики болезней очень важна правильная зубная паста.

Покупая детскую пасту, ищите в ее составе карбонат кальция и фториды. Это вещества, которые должны обязательно присутствовать в детской зубной пасте: их благотворный эффект дополняется аргинином – компонентом слюны человека, нейтрализующим сахарные кислоты. Подобное сочетание - оптимальное для профилактики кариеса, поскольку оно прекрасно минерализует эмаль зубов и даже помогает восстановить самые ранние поражения кариозного характера.