

МЕНЬШЕ СЛАДКОГО – БОЛЬШЕ УЛЫБОК

для младших школьников и их родителей

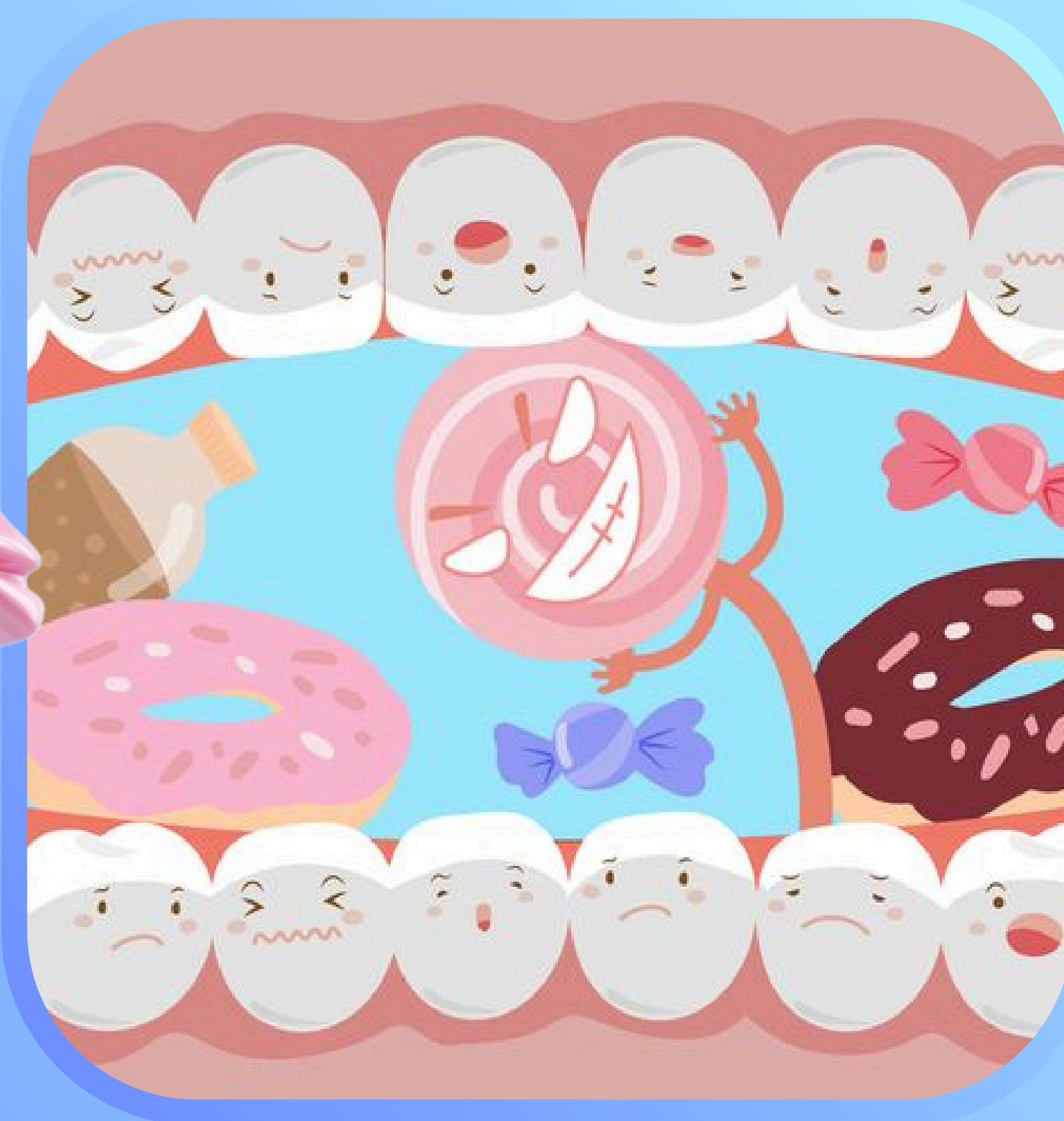
В полости рта человека живёт более 700 видов бактерий. Среди них есть как полезные, так и вредные - кариесогенные. Как можно понять из названия, именно они являются причиной развития кариеса

Почему же тогда сладкое опасно для зубов?

Сладкое вызывает кариес, потому что бактерии в полости рта питаются сахаром и вырабатывают кислоты, которые разрушают зубную эмаль, вымывая из нее минералы. Этот процесс называется деминерализацией и он приводит к ослаблению и разрушению эмали



Большую опасность в развитии кариеса представляют частые перекусы богатыми углеводами, так как они вызывают продолжительное во времени изменение кислотности полости рта.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВРЕДЯТ НАШИМ ЗУБАМ?

- сладости (конфеты, сахар и т.д.)
- фрукты (не смотря на то, что фрукты принято считать полезным перекусом, они так же содержат природные сахара, которые могут вызывать кариес)
- крахмалы (особенную опасность представляют белый хлеб и хлеб из муки тонкого помола)

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ЗУБЫ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ УГЛЕВОДОВ?



1. Уменьшить количество перекусов
2. Соки и кисло-сладкие газированные напитки пить через трубочку
3. Не есть и не пить сладкого после вечерней чистки зубов перед сном;
4. Если без перекусов нельзя обойтись (при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при неблагоприятных условиях работы), заменять сладкие и фруктовые перекусы щелочными (сыр, молоко, салат, капуста, орехи и т.д.)
6. Если заменить сладости безопасными для зубов перекусами невозможно, а чистка зубов недоступна, нужно выбирать не клейкие продукты, после перекуса полоскать рот, использовать жевательную резинку без сахара



КЛИМОВИЧ ЯНА СЕРГЕЕВНА 7305

ПОПРУЖЕНКО Т.В. ПРОФИЛАКТИКА ОСНОВНЫХ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ / ПОПРУЖЕНКО Т.В.,
ТЕРЕХОВА Т.Н.
[HTTPS://ZUB.RU/ARTICLES/MEDICAL-ADVICE/189849-SAKHAR-DLYA-ZUBOV/](https://zub.ru/articles/medical-advice/189849-sakhar-dlya-zubov/)
[HTTPS://MEDSERVIDENT.BY/NOVOSTI/SLADOSTI-I-ZUBY-EST-ILI-NE-EST.HTML](https://medservident.by/novosti/sladosti-i-zuby-est-ili-ne-est.html)