

# Чек-лист

«9 стоп-продуктов,  
которые разрушают  
ваши зубы»

**1.** То, что вы едите имеет значение Эти конфеты выглядят безобидно, но чрезмерное употребление и длительное воздействие сахара на ваши зубы может быть опасным для их здоровья. Леденцы, помимо того, что они полны сахара, могут стать причиной несчастного случая - скол или перелом зуба. Альтернатива? Жевательные резинки без сахара, одобренные стоматологами.

**2.** Лёд для охлаждения, не для разжевывания. Вы удивитесь, сколько людей думают, что лёд полезен для зубов. В конце концов лёд состоит из воды, не содержит сахара и других добавок. Жуя лёд вы можете повредить эмаль. Совет: избавьтесь от вредной привычки и наслаждайтесь водой в жидкой форме.

**3.** Следите за потреблением цитрусовых. Правда в том, что частое подвержение зубов кислой пище может привести к разъеданию эмали, делая зубы более восприимчивыми к кариесу. Сок лимона или лайма может превратить стакан обычной воды в приятный напиток, но это не всегда хороший выбор. Цитрусовые фрукты и соки могут так же раздражать слизистую.



- 4.** Не каждый кофе полезен. Натуральные кофе и чай могут считаться полезными напитками. К сожалению многие люди не могут удержаться и не положить ложечку-другую (а иногда и больше) сахара. Кофеин-содержащие напитки могут пересушивать слизистую полости рта. Также частое употребление чая и кофе может привести к потемнению эмали зубов. Если вы относитесь к любителям этих напитков, не забывайте пить больше воды и постарайтесь свести к минимуму добавление сахара.
- 5.** Клейкая пища- худший кошмар для вашего рта. В выборе здорового перекуса многие отдают предпочтение сушеным фруктам. Но многие сухофрукты липкие. Такие продукты могут навредить здоровью ваших зубов, так как их остатки сохраняются на зубах дольше по сравнению с другой пищей. После таких полезных перекусов тщательно очищайте зубы от остатков пищи и не забывайте про зубную нить.
- 6.** Осторожно! «Хрустяшки»! Кто не любит насладиться вкусными хрустящими картофельными чипсами? К сожалению, чипсы полны крахмала, который очень легко застревает между зубами. Если вы решили побаловать себя подобным снеком, проявите дополнительную заботу к вашим зубам в этот день. Частилки чипсов, застрявшие в зубах приводят к образованию налёта.

- 7.** Замените газировку водой. Когда вы много употребляете сладости и сладкие напитки, бактерии во рту используют сахар для выработки кислот, которые разрушают эмаль зубов. Большинство газированных напитков, включая диетические имеют кислотную среду и не являются полезными для ваших зубов. А газировки с кофеином, такие как кола могут вызывать сухость слизистой полости рта. При употреблении газированных прохладительных напитков выпивайте также обычную воду.
- 8.** Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь вызывает сухость во рту. При чрезмерном употреблении алкоголя выработка слюны уменьшается, что может привести к возникновению кариеса и оральных инфекций, например заболевания дёсен. Крепкий алкоголь также увеличивает риск рака полости рта.
- 9.** Изучите спортивные напитки. Это кажется странно, но основной ингредиент многих спортивных и энергетических напитков является сахар. Конечно, в некоторых случаях эти продукты могут помочь в ваших спортивных достижениях, но в большинстве случаев они не являются необходимыми. Перед следующим глотком «волшебного» напитка убедитесь, что он содержит мало/не содержит сахара или выпейте воды.

**+7 (495) 215-56-45**

dentalclinic.ru