

ЗУБЫ РЕБЕНКА И ЕДА



Согласитесь, врачи правы: мы состоим из того, что едим. То же самое можно сказать про наши зубы: их здоровье прямым образом зависит от того, что мы употребляем на завтрак, в обед и на ужин. Они – первые, кто встречает пищу по дороге в желудок.

Сегодня мы поговорим о том, что нужно давать ребенку, чтобы сохранить его зубы здоровыми и крепкими как можно дольше.

Враг №1 - это сахар, о вредности которого нам твердят с детства. И совершенно обоснованно. Особенно вреден сахар для «молодых» зубов, поскольку он истончает плотность эмали.

Пристрастие к сладкому воспитывается в нас с раннего детства: начиная с младенчества детям дают подслащенный чай, разведенные фруктовые соки, которые содержат заменяющие сахар подсластители: ксилит, сорбит, изомальт, манит, из которых безвреден только ксилит. Продукты с содержанием ксилита маркируются белой фигуркой «зубного человечка» на красном фоне.

Не будем утверждать, что, исключив сахар из рациона ребенка полностью, мы сможем избавить его от проблем с зубами. Но мы можем свести возможные неприятные последствия к минимуму.

Врага можно победить

Если давать ребенку не подслащенное питание, он быстро к нему привыкнет. И совсем не будет чувствовать себя ущемленным. Тем более что продукты с большим содержанием сахара легко можно заменить другими, полезными и нисколько не проигрывающими аналогу по вкусовым качествам.

Можно давать ребенку травяной чай, минеральную воду с малым количеством углекислого газа и натрия. (Последнего достаточно в пище, а повышенное содержание натрия в пище способствует повышению кровяного давления).

Сладкие газированные напитки тоже вредны для зубов, и есть смысл с раннего возраста объяснить это ребенку.

И кушать фрукты

Хотя свежие фрукты и сделанные из них соки тоже содержат сахар и кислоты, но зубам они не вредят, поскольку все это потом смывается слюной. И тем не менее, фрукты лучше есть один раз в день, основательно пережевывая, и чистить после них зубы, причем не раньше чем через полчаса. (Кислоты начинают действовать на эмаль спустя данный отрезок времени). Пить фруктовые соки в небольших количествах, лучше по стакану перед завтраком. А все сладкие напитки разводить водой в соотношении 1:10.

И, безусловно, овощи

Если вы уже приучили своего малыша к ежедневной порции пирожных и конфет, приучите его после сладкого чистить зубы. А если это невозможно, пусть запивает все это

негазированной минеральной водой с солями кальция. И почаще «грызет» сырые овощи.

Во время перекуса

Можно перебороть неодолимое желание отведать кусочек торта. И съесть тоже сладкое, но полезное. Например, мюсли с молоком или йогуртом и свежими фруктами.

Для зубов полезны

- молочные продукты,
- мучные изделия грубого помола,
- морская рыба
- регулярные визиты к стоматологу.