

Хранителни навици за здрави зъбци



Всеизвестно е че консумацията на прекалено сладко уврежда зъбите на малчуганите. Затова е желателно да се ограничи консумацията им и да се наблегне на храните богати на витамин D, калций и други.

Старата поговорка "една ябълка на ден държи доктора далеч от мен" може да се приложи с пълна сила и при стоматолозите. Консумацията на хрупкави зеленчуци и плодове, като ябълките, помага за почистването на зъбите от остатъчната храна. Но разбира се не оставяйте детето да си легне без да е измило и зъбките.

Консумацията на целина и моркови не е от най-предпочитаната сред децата, но тези зеленчуци са богати на бета-каротин, хранително вещество, което е от съществено значение за изграждането на здрави зъби.

Разбира се една от най-добрите храни за намаляване на киселинната ерозия на зъбите е сиренето, поради високите си алкални свойства.

Освен приема на здравословни храни от съществено значение за доброто дентално здраве е създаването на добри навици още в ранна детска възраст, за поддържането на добра дентална хигиена. Добре създадения навик трудно може да се изкорени, а добре поддържаното зъбче предлага цяло едно ново и хубаво бъдеще.

д-р Валентина Михайлова

