



Еда для зубов – лучшие и худшие продукты по мнению ученых

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные функции зубов для нормальной жизнедеятельности человека и их связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для зубов продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для зубов, указаны общие рекомендации для поддержания их здоровья.

Ключевые слова: зубы, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Чистка зубов щеткой, нитью и регулярные посещения стоматолога — залог красивой улыбки. Но нельзя недооценивать роль питания. Сладкая еда и напитки приводят к кариесу, а дефицит нутриентов может стать причиной многих стоматологических заболеваний. Секрет здоровья ротовой полости кроется не только в правильной гигиене, но и в здоровой диете. Мы решили развенчать мифы и выяснить, что входит в список самых полезных продуктов для защиты зубной эмали, дентина и десен.

Как питаться детям и взрослым, чтобы сохранить зубы

Одно из главных условий формирования устойчивости к кариесу у детей — качественное питание мамы во время беременности. В ее рационе должны быть молочные продукты, овощи, ягоды. Не менее важна здоровая диета в первый год жизни ребенка, так как в этот период происходит формирование зубных тканей.

Самые необходимые витамины для зубов и десен:

- С — участвует в синтезе коллагена и тем самым поддерживает ткани, их заживление (большой дефицит приводит к кровоточивости);

- D — удерживает достаточно кальция для здоровья костей и зубов.

Из минералов наиболее важны кальций и фосфор. Все вещества можно получить из натуральных продуктов, но осенью и зимой стоит рассмотреть возможность приема добавок.

Пищевые привычки, которые портят зубы: вредные продукты и напитки

Основная причина кариеса — пища, богатая углеводами. Бактерии используют сахар, крахмал для питания и образования зубного налета. Конечным продуктом пагубного процесса является кислота, разрушающая эмаль.

Ученые установили, что повышенная концентрация сахара в полости рта сохраняется после еды еще 20–40 минут. Другими словами, чем чаще вы перекусываете, тем дольше зубы подвержены риску развития кариеса. Это веская причина отказаться от продуктов с сахаром между основными приемами пищи. Лучшим перекусом стоматологи называют сырые овощи и фрукты — они тренируют зубные ряды, способствуют их самоочищению.

Кроме подслащенных газированных напитков и продуктов с добавленным сахаром существуют другие виновники повреждения зубов: цитрусовые (особенно лимон в горячей воде), сухофрукты, чипсы, газировка, соленья, красное вино.

Существует три способа уменьшить ущерб от вышеперечисленной еды: прополоскать рот водой, пожевать жевательную резинку без сахара или съесть небольшой кусочек сыра. Последний обладает нейтрализующим эффектом.

8 самых полезных продуктов для здоровых зубов

1. Молочная продукция

Творог, сыр содержат мало сахара, много кальция и балансируют уровень pH во рту, что помогает сохранить эмаль. Молоко и йогурт тоже богаты полезными веществами, снижают уровень кислоты и тем самым борются с кариесом. ^[1]

2. Яйца

Яичные желтки — отличный источник кальция и витамина D. Клинические исследования показывают, что они нужны как для профилактики болезней костей, зубов, так и при их лечении. ^[2]

3. Сельдерей

Хрустящий свежий овощ содержит самые необходимые витамины, минералы. Волокнистая текстура сельдерея делает его очень эффективным средством для чистки зубов, похожим на зубную нить.

4. Морковь

Овощ является одним из лучших для борьбы с кариесом из-за высокого содержания полезных соединений: витамина С, кальция, кератинов. Свежая морковь также помогает чистить зубы, как натуральная зубная щетка и смывать бактерии, вызывающие пятна. ^[3]

5. Листовая зелень

[Шпинат](#), салат и все виды капусты — это суперфуды с кальцием, фолиевой кислотой и другими полезными веществами для зубов, десен. В свежих овощах наибольшее количество ценных соединений, но их концентрация снижается во время готовки. ^[4]

6. Яблоки и груши

Твердые волокнистые фрукты вряд ли спасут от визита к стоматологу, но все же имеют ряд плюсов. Сырые груши стимулируют слюноотделение, нейтрализуют кислоты во рту, вызывающие гниение. Яблоки, в отличие от яблочного сока, не способствуют развитию кариеса, а в процессе жевания их волокнистая текстура стимулирует десна. ^[5, 6]

7. Орехи

Миндаль, кешью, арахис, бразильские орехи помогают бороться с бактериями и патологическими процессами. Но побеждают в этом рейтинге грецкие орехи, содержащие клетчатку, фолиевую кислоту, железо, тиамин, магний, железо, ниацин, витамин Е, витамин В6, калий, цинк.

8. Мясо, субпродукты и жирная рыба

Богатым профилем питательных веществ обладает красное мясо, субпродукты. Они содержат все упомянутые выше витамины, минералы. Лосось и другие виды жирной рыбы могут похвастаться высокой концентрацией фосфора, необходимого для защиты зубной эмали. ^[7]

Другие способы борьбы с кариесом

Слюна в основном состоит из воды и при обезвоживании густеет, вызывает проблемы во рту. Поэтому, выпивая всего 30 мл воды на 1 кг веса ежедневно, вы избавляетесь от токсинов и еще сокращаете количество визитов к стоматологу. Наведываться к врачу придется еще реже, если соблюдать простые правила:

- всегда чистите зубы на ночь, но не делайте это сразу после еды — если в пище было что-то кислое или сладкое, эмаль смягчается (перед чисткой нужно подождать 30 минут, чтобы она реминерализовалась);
- используйте зубную пасту с фтором;
- избегайте продуктов с фосфатами (колбас, копченостей, плавленого сыра, кока-колы и др.) — избыток фосфатов приводит к смещению баланса кальция и фосфора в организме, делает хрупкими зубы и кости;
- ешьте чаще клубнику, арбуз, ананас — они содержат ферменты, без вреда осветляющие эмаль;
- делайте перерывы между приемами пищи не менее двух часов, чтобы слюна восстановила свои антикариотические свойства;
- сократите количество перекусов — если вы перекусываете каждые полчаса, уровень pH во рту постоянно падает и зубы непрерывно находятся в кислой среде, что приводит к их разрушению.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Недавние исследования, связывающие болезни десен с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, болезнью Альцгеймера заставили многих людей начать пользоваться зубной нитью. Но

правильная гигиена полости рта — это только первый шаг к здоровью. Настоящие чудеса творит сбалансированный рацион с достаточным количеством белков, жиров, витаминов и минералов. Полезные методы должны сочетаться и врачи советуют делать все возможное для защиты зубов от разрушения.

Литература

1. Prevention of tea-induced extrinsic tooth stain, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/idh.12096>
2. Hen's egg as a source of valuable biologically active substances, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27383572/>
3. Numbers of natural teeth, diet, and nutritional status in US adults, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18037650/>
4. The effect of cooking on the phytochemical content of vegetables, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24227349/>
5. Effect of chewing an apple on dental plaque removal and on salivary bacterial viability, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30020943/>
6. A randomised study in young subjects of the effects of eating extra fruit or nuts on periodontal inflammation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29607092/>
7. Loss of Posterior Occluding Teeth and Its Association with Protein-Micronutrients Intake and Muscle Mass among Thai Elders: A Pilot Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30997924/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for teeth - the best and worst foods according to scientists

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 10.11.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции зубов для нормальной жизнедеятельности человека и их связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для зубов продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для зубов, указаны общие рекомендации для поддержания их здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of teeth for normal human life and their relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of products useful for teeth is indicated. Potentially unfavorable foods for teeth are analyzed separately, and general recommendations for maintaining their health are indicated.