Питание для здоровья зуб и десен – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Здоровые зубы и десны – прекрасное украшение для лица. По зубам в старину определяли здоровье человека, его работоспособность.

Сегодня красивая улыбка является важным атрибутом привлекательности человека. Она облегчает налаживание социальных контактов, помогает добиться успеха в обществе. Кроме социально-эстетической функции, зубы и десны имеют очень важное анатомическое значение.

В энциклопедии сказано, что зубы – это костные образования в полости рта, которые служат для измельчения пищи. Кроме того, они играют существенную роль в произношении многих звуков. Зубы располагаются в зубо-десновых карманах. Основная функция десен – защита зубов от расшатывания и выпадения.

Ключевые слова: зубы, десна, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Полезные продукты для зубов и десен

1. **Морковь**. [1] Содержит каротин, полезный для слизистой рта и десен. Укрепляет зубную эмаль. В сыром виде является прекрасным тренажером для зубов и десен.
2. **Молоко**. Содержит кальций [2], который является строительным материалом для зубов.
3. **Рыба**. Содержит фосфор [3], который также необходим для зубов.
4. **Зелень**. Прекрасный источник органического **кальция** [4].
5. **Морская капуста**. Благодаря высокому содержанию йода [5] и других полезных микроэлементов восстанавливает обмен веществ в организме.
6. **Яблоки**. [6] Отлично массажируют десна, очищают, удаляют зубной налет.
7. **Тыква**. [7] Содержит фтор [8], цинк [9] и селен [10]. Прекрасно отбеливает зубы, делает их более крепкими и здоровыми.
8. **Цикорий**. Восстанавливает обмен веществ. Стимулирует кровообращение в ротовой полости.
9. **Лук**. [11] Содержит витамин С [12], фитонциды. Способствует укреплению десен. Предупреждает возникновение цинги.

Общие рекомендации

Здоровье зубов и десен зависит от состояния здоровья всего организма. Поэтому медики рекомендуют регулярные занятия спортом, которые стимулируют кровообращение в организме и укрепляют иммунитет.

В рационе должно присутствовать достаточное количество **овощей** и **фруктов** некислых сортов, которые являются отличным источником витаминов и минералов. Кроме того, употребление их в сыром виде стимулирует кровообращение в ротовой полости, очищает и массажирует десны, укрепляет зубную эмаль.

Ежедневный пальцевой массаж десен является отличной профилактикой пародонтоза.

Самым главным источником фтора является **вода** [13]**.** При недостатке фтора зубная эмаль слабеет. При его избытке – зубы покрываются черными точками. Поэтому, желательно, пить только максимально полезную для зубов воду!

Считается, что зубной порошок более полезен для зубов, чем паста. А еще зубы можно чистить измельченной солью с растительным маслом. Правда, по вкусу, этот рецепт подходит далеко не каждому. Зато этот метод был одобрен даже Министерством Здравоохранения СССР! Также зубы можно чистить золой кожуры **бананов** [14] или баклажанов [15]. Говорят, что этот порошок хорошо отбеливает эмаль зубов.

Йоги и некоторые приверженцы ЗОЖ в качестве зубной щетки используют веточки вишни [16], **груши** [17] или дуба. Для этого один конец ветки расплющивают, чтобы разделить на волокна. Используют, как обыкновенную зубную щетку.

Достаточное количество воды натощак запускает в работу весь желудочно-кишечный тракт, что является хорошей профилактикой зубного налета и залогом полноценного пищеварения.

Слишком холодная или горячая пища увеличивает риск возникновения трещин зубной эмали. Желательно, употреблять продукты только комнатной температуры.

Кариес можно остановить, восстанавливая защитные силы организма. Главное, наладить режим питания, полноценность дневного рациона. Закаливающие процедуры и посильная физическая нагрузка также способствуют избавлению от главного разрушителя зубов – кариеса.

Народные методы оздоровления зубов и десен

Отвар цикория с молоком в некоторых случаях хорошо помогает для восстановления зубной эмали. Сгущенное молоко с цикорием также подойдет. Принимать по несколько столовых ложек в день, минимум неделю. В это же время чаще употреблять тушеную рыбу, которая является прекрасным источником **фосфора** и йода.

Настойки прополиса с аиром считаются самыми сильным средством в народной медицине для укрепления зубов и десен. Перед полосканием в стакане смешивается по несколько капель настойки прополиса и аира. Полоскание снимает воспаление десен и укрепляет зубную эмаль. Прополис очень полезен для всей ротовой полости. К тому же он является одним из главных компонентов многих лекарств от пародонтоза.

Для укрепления зубов, восстановления эмали еще используются кальцийсодержащие порошки. Подойдет, например, порошок из измельченной яичной скорлупы. Но для его всасывания, необходимо **наличие витамина D [18]**, который нужно либо употреблять в виде рыбьего жира [19], либо принимать солнечные ванны.

Вредные продукты для зубов и десен

• **Очищенные и неочищенные жареные семечки**. При очистке **семечек** от твердой оболочки зубами, происходит механическое повреждение эмали зубов. При частом повторении, эмаль может не восстановится. Большое количество очищенных семян подсолнечника может привести к химическому повреждению зубной эмали, из-за содержания в жареных семенах вредных для зубов веществ, вызывающих хрупкость внешней оболочки зуба.

• **Сухари и другая грубая пища**. В большом количестве приносит вред эмали и может травмировать десны.

• **Сдоба и фастфуд**. Любителям питаться подобными продуктами стоит задуматься о состоянии своих зубов и десен в будущем. Так как очищенная и мягкая пища не может дать полноценной жевательной нагрузки. При регулярном предпочтении подобных продуктов, десны становятся рыхлыми, создавая угрозу выпадения зубов, а зубная эмаль становится хрупкой и тонкой, что создает условия для проникновения инфекции внутрь зубов.

• **Лимонад, кока-кола** и другие сладкие газированные напитки [20]. Содержат вредные для зубов химические вещества. Разрушают эмаль.

• **Сахар и овсянка**. [21] Блокируют усвоение кальция.

• **Вишня** [22] **, смородина** [23] и другие кислые ягоды фрукты. Содержат фруктовые кислоты, разрушающие эмаль зубов.

Литература

1. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
2. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
3. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
4. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. Cucurbita). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
8. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Фтор (F)–значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 33-40. DOI: 10.59316/.vi19.156
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152

10. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. Állium cépa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum melongéna). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
16. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
17. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Pýrus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
18. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
21. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
22. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
23. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76

HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 05.07.2020

Nutrition for healthy teeth and gums - healthy and dangerous foods, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: Healthy teeth and gums are a beautiful decoration for the face. In the olden days, teeth were used to determine a person's health and efficiency. Today, a beautiful smile is an important attribute of a person's attractiveness. It facilitates the establishment of social contacts, helps to achieve success in society. In addition to the social and aesthetic function, teeth and gums have a very important anatomical significance. The encyclopedia says that teeth are bone formations in the oral cavity, which serve to grind food. They also play an essential role in the pronunciation of many sounds. Teeth are

located in the dental gum pockets. The main function of the gums is to protect the teeth from loosening and falling out.