



Харчування для здоров'я зуб та ясен – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Здорові зуби та ясна – чудова прикраса для обличчя. По зубах за старих часів визначали здоров'я людини, її працездатність.

Сьогодні гарна усмішка є важливим атрибутом привабливості людини. Вона полегшує налагодження соціальних контактів, допомагає досягти успіху у суспільстві. Крім соціально-естетичної функції, зуби та ясна мають дуже важливе анатомічне значення.

В енциклопедії сказано, що зуби - це кісткові утворення в ротовій порожнині, які служать для подрібнення їжі. Крім того, вони відіграють істотну роль у вимові багатьох звуків. Зуби розташовуються в зубо-ясенних кишенях. Основна функція ясен – захист зубів від розхитування та випадання.

Ключові слова: зуби, ясна, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Корисні продукти для зубів та ясен

1. **Морква** . [1] Містить каротин, корисний для слизової рота та ясен. Зміцнює зубну емаль. У сирому вигляді є чудовим тренажером для зубів та ясен.
2. **Молоко** . Містить кальцій [2], що є будівельним матеріалом для зубів.
3. **Риба** . Містить фосфор [3], який також потрібний для зубів.
4. **Зелень** . Прекрасне джерело органічного **кальцію** [4].
5. **Морська капуста** . Завдяки високому вмісту йоду [5] та інших корисних мікроелементів відновлює обмін речовин в організмі.
6. **Яблука** . [6] Відмінно масажують ясна, очищають, видаляють зубний наліт.
7. **Гарбуз** . [7] Містить фтор [8], цинк [9] та селен [10]. Прекрасно відбілює зуби, робить їх міцнішими та здоровішими.
8. **Цикорій** . Відновлює обмін речовин. Стимулює кровообіг у ротовій порожнині.
9. **Цибуля** . [1 1] Містить вітамін С [12], фітонциди. Сприяє зміцненню ясен. Попереджає виникнення цинги.

Загальні рекомендації

Здоров'я зубів та ясен залежить від стану здоров'я всього організму. Тому медики рекомендують регулярні заняття спортом, які стимулюють кровообіг в організмі та зміцнюють імунітет.

У раціоні має бути достатньо **овочів і фруктів** некислих сортів, які є відмінним джерелом вітамінів і мінералів. Крім того, вживання їх у сирому вигляді стимулює кровообіг у ротовій порожнині, очищає та масажує ясна, зміцнює зубну емаль.

Щоденний пальцевий масаж ясен є чудовою профілактикою пародонтозу.

Найголовнішим джерелом фтору є **вода** [13]. При нестачі фтору зубна емаль слабшає. При його надлишку зуби покриваються чорними точками. Тому, бажано, пити лише максимально корисну для зубів воду!

Вважається, що зубний порошок корисніший для зубів, ніж паста. А ще зуби можна чистити подрібненою сіллю з олією. Щоправда, до смаку, цей рецепт підходить далеко не кожному. Проте цей метод був схвалений навіть Міністерством Охорони здоров'я СРСР! Також зуби можна чистити золою шкірки **бананів** [14] або баклажанів [15]. Говорять, що цей порошок добре відбілює емаль зубів.

Йоги та деякі прихильники ЗОЖ як зубна щітка використовують гілочки вишні [16], **груші** [17] або дуба. Для цього один кінець гілки розплющують, щоб поділити на волокна. Використовують як звичайну зубну щітку.

Достатня кількість води натще запускає в роботу весь шлунково-кишковий тракт, що є гарною профілактикою зубного нальоту та запорукою повноцінного травлення.

Занадто холодна чи гаряча їжа збільшує ризик виникнення тріщин зубної емалі. Бажано, вживати продукти лише кімнатної температури.

Карієс можна зупинити, відновлюючи захисні сили організму. Головне, налагодити режим харчування, повноцінність денного раціону. Загартовувальні процедури і посилене фізичне навантаження також сприяють звільненню від головного руйнівника зубів - карієсу.

Народні методи оздоровлення зубів та ясен

Відвар цикорію з молоком у деяких випадках добре допомагає для відновлення зубної емалі. Згущене молоко з цикорієм також підійде. Приймати по кілька столових ложок щодня, мінімум тиждень. У цей час частіше вживати тушковану рибу, яка є чудовим джерелом **фосфору** і йоду.

Настоянки прополісу з лепехою вважаються найсильнішим засобом у народній медицині для зміцнення зубів та ясен. Перед полосканням у склянці змішується по кілька крапель настоянки прополісу та лепехи. Полоскання знімає запалення ясен та зміцнює зубну емаль. Прополіс дуже корисний для всієї ротової порожнини. До того ж він є одним із головних компонентів багатьох ліків від пародонтозу.

Для зміцнення зубів, відновлення емалі ще використовуються кальційвмісні порошки. Підійде, наприклад, порошок із подрібненої яєчної шкаралупи. Але для його всмоктування, потрібна **наявність вітаміну D [18]**, який потрібно або вживати у вигляді риб'ячого жиру [19], або приймати сонячні ванни.

Шкідливі продукти для зубів та ясен

- **Очищене та неочищене смажене насіння** . При очищенні насіння від твердої оболонки зубами відбувається механічне пошкодження емалі зубів. При частому повторенні емаль може не відновитися. Велика кількість очищеного насіння соняшнику може призвести до хімічного пошкодження зубної емалі, через вміст у смаженому насінні шкідливих для зубів речовин, що викликають крихкість зовнішньої оболонки зуба.
- **Сухарі та інша груба їжа** . У великій кількості шкодить емалі і може травмувати ясна.
- **Здоба та фастфуд** . Любителям харчуватися подібними продуктами варто задуматися про стан своїх зубів та ясен у майбутньому. Так як очищена і м'яка їжа не може дати повноцінного жувального навантаження. При регулярному вполюванні подібних продуктів, ясна стає пухким, створюючи загрозу випадання зубів, а зубна емаль стає крихкою і тонкою, що створює умови для проникнення інфекції всередину зубів.
- **Лимонад, кока-кола та інші солодкі газовані напої [20]**. Містять шкідливі для зубів хімічні речовини. Руйнують емаль.
- **Цукор та вівсянка** . [21] Блокують засвоєння кальцію.
- **Вишня [22] , смородина [23]** та інші кислі ягоди фрукти. Містять фруктові кислоти, що руйнують емаль зубів.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI : 10.59316/.vi6.31
2. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
3. Єлісєєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
4. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
5. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
8. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Фтор (F) – значення для організму та здоров'я+ 25 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 33-40. DOI: 10.59316/.vi19.156
9. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
10. Єлісєєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160

11. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium céra*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
12. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
13. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
15. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. *Solánium melongéna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
16. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
17. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
18. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
19. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
20. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.8.8
21. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
22. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
23. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nígrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplus.info.

Отримано 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.