

Рациональное питание в профилактике кариеса.



Хамраев Р.

Роль питания в профилактике кариеса рассматривается в нескольких аспектах:

1. Питание важно для формирования зубов, резистентных к действию неблагоприятных факторов.
2. Питание является фактором повышения самоочищения полости рта
3. При рациональном питании снижается кариесогенное действие углеводов.

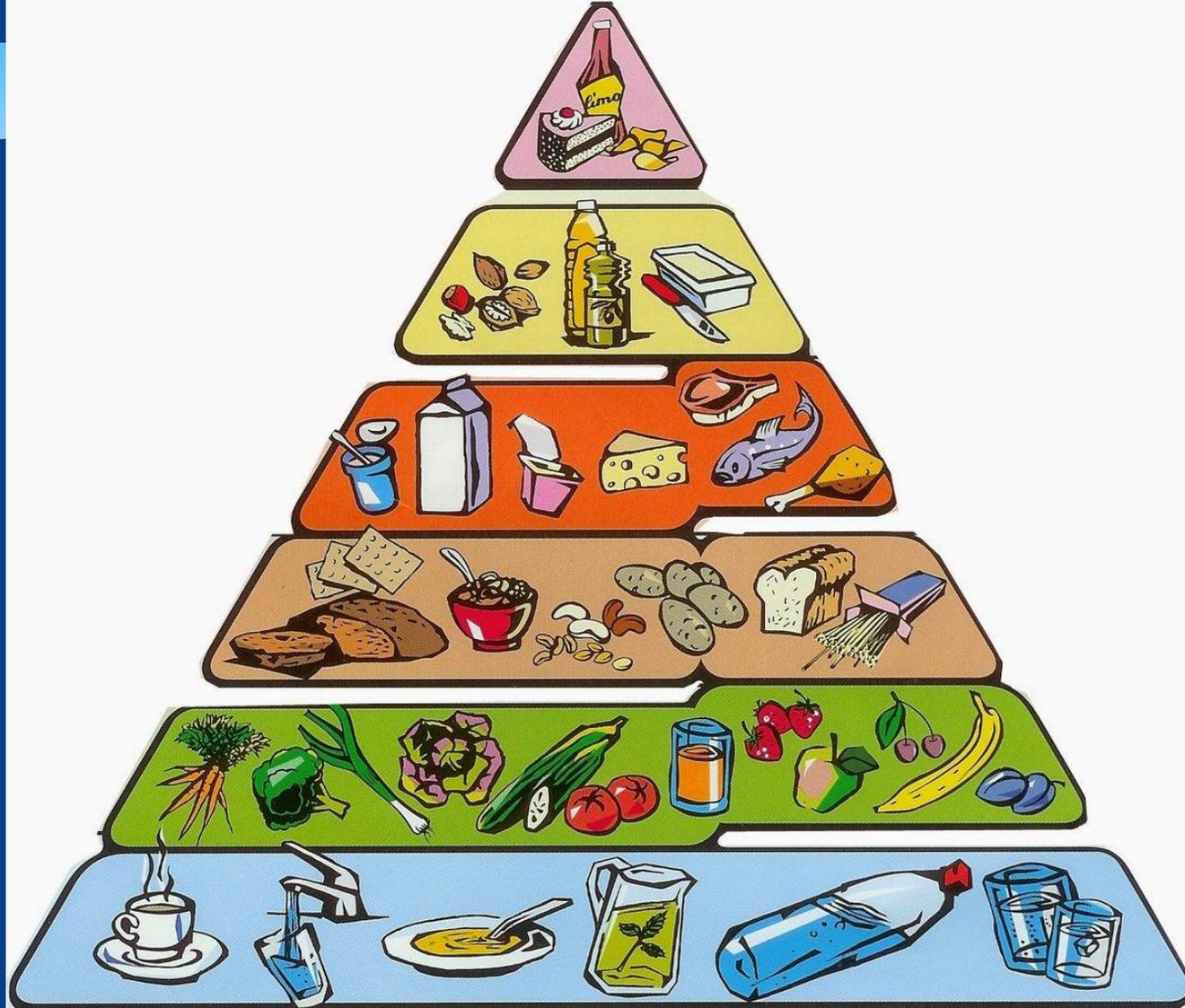


Рациональное питание-

ЭТО введение в рацион основных питательных веществ:БЖУ, минеральных солей, а так же БАВ(витаминов,гормонов) в оптимальныхх по количеству и качеству соотношениях, необходимых для обеспечения нормального обмена веществ

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

- 1. Количественная адекватность (определяется возрастом, полом, основным видом деятельности).
- 2. Качественная адекватность (правильное соотношение в рационе белков, жиров и углеводов);
 - ❖ достаточное содержание незаменимых аминокислот.
 - ❖ правильное соотношение животных и растительных жиров, легкоусвояемых сахаров к общему объему углеводов.
 - ❖ достаточное количество макро-, микроэлементов и витаминов.
 - ❖ кулинарная обработка пищи, обеспечивающая максимальное сохранение питательных веществ.



Пирамида полноценного питания

- Первым существенным фактором профилактики кариеса зубов у детей является рациональное питание беременной женщины, а затем ребенка.
- Пища беременной должна быть разнообразной, содержать в необходимых количествах растительные жиры и животные белки, минеральные соли, витамины, микроэлементы.

Качественная особенность питания ребенка раннего возраста (от 1 до 3 лет)

закljučается в переходе к разнообразию блюд с включением в рацион продуктов, требующих интенсивного жевания и содержащих витамины, соли Са, Р, F и др. микроэлементы (овощи, фрукты). Особенно важно в этот период не допускать отказа ребенка от молока и молочных продуктов.

- Основной дефект питания современного ребенка - избыточное количество углеводов.
- Кариесогенная роль углеводов зависит не только от потребления большого количества сахара, но также от частоты приема и количества его, остающегося в полости рта, физических свойств сладких продуктов, концентрации в них сахара и многих других факторов.

Мероприятия, направленные на снижение кариесогенной роли углеводов:

1. уменьшение потребления углеводов
2. снижение частоты приема углеводов
3. замена метаболизируемых в полости рта углеводов на неметаболизируемые (ксилит, сорбит, маннит)
4. уменьшение времени пребывания углеводов в полости рта (культура потребления углеводов)
5. удаление остатков свободных углеводов из полости рта при полоскании.

Целесообразно рекомендовать следующие правила приема углеводов:

1. - нельзя есть сладкого на ночь
2. - нельзя есть сладкое в перерывах между приемами пищи
3. - следует есть сладкое как предпоследнее блюдо, после чего съесть кусок моркови, яблока или твердого сыра
4. - после сладкого необходимо прополоскать рот, а лучше почистить зубы

По данным ВОЗ (1989) политика в области питания должна быть направлена на ограничение потребления рафинированного сахара до 10 кг в год.



Весьма важным аспектом питания,
обеспечивающим профилактику стоматологических заболеваний,
**является повышение самоочищения полости рта,
тренировка жевательного аппарата и стимуляция слюноотделения.**

У современного человека самоочищение затруднено,
что связано с характером пищи,
значительная часть которой мягкая,
легко прилипает и скапливается в ретенционных пунктах полости рта.
К продуктам, используемым для коррекции самоочищения полости рта,
относятся все твердые овощи и фрукты

Сбалансированность рациона питания по всем компонентам способствует формированию полноценной структуры эмали зубов, что обеспечивает в дальнейшем их более высокую резистентность к кариесу.

От здоровья зубов зависит и внешняя красота, и здоровье всего организма!

Спасибо за внимание!