ISSN 2307-6941. Профілактична та дитяча стоматологія. 2014. №2 (11)

Цікаві новини

Рубрику веде Оксана Сов'як, аспірант, каф. стоматології дитячого віку,
Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького

Який правильний вік для відвідування стоматолога?

Батькам мало відомо про стоматологічну допомогу для дітей, як і коли її потрібно надавати. Недавнє дослідження майже 500 батьків з дітьми віком до 12 років провели з метою виявлення у батьків знань про стоматологію. Результати показали, що близько половини батьків не приводять своїх дітей до стоматолога регулярно. 20% батьків помилково вважали, що дітей необхідно вести до стоматолога лише після того, як у них проріжуться зуби. Окрім того, тільки половина батьків і 63% матерів відповіли, що їхні діти регулярно чистять зуби.

http://dentistrytoday.com/todays-dental-news

11 продуктів для здоров'я зубів

Помилково вважати, що з хвороботворними бактеріями і неприємним запахом з порожнини рота можна боротися тільки за допомогою зубної щітки, пасти, ополіскувача та флосів. З цим завданням можуть впоратися і деякі продукти.

Сир. Містить багато кальцію, який дуже корисний для зубів. Він підтримує в порожнині рота кислотно-лужний баланс, запобігає розмноженню бактерій і зміцнює зубну емаль.

Кефір. Цей продукт є найкращим джерелом кальцію і фосфору, оскільки з нього вони засвоюються легше.

Селера. При її пережовуванні масажуються ясна і виділяється слина, що нейтралізує бактерії, окрім того, зуби очищуються від нальоту.

Зелений чай. Збагачений катехінами — речовинами-вбивцями бактерій, що спричиняють карієс і гнильний запах з порожнини рота.

Ківі. Незважаючи на свої невеликі розміри, містить значну кількість вітаміну С, при нестачі якого різко знижується формування колагену, тканини не можуть впоратися з атаками бактерій, ясна кровоточать, починає розвиватися запалення тканин пародонта. Один плід ківі майже повністю забезпечує денну потребу організму у вітаміні С.

Цибуля і часник. Ці овочі навіть у мізерній кількості містять стільки натуральних антибактеріальних елементів, що здатні знищити цілий легіон бактерій. А різкий запах можна нейтралізувати, пережувавши, наприклад, гілочку петрушки або м'яти.

Петрушка і м'ята. Кілька свіжих листочків цих рослин прекрасно освіжають подих. І петрушка, і м'ята містять у великій кількості ефірні речовини, що легко випаровуються. Потрапляючи у кров, вони прямують до легень та освіжають подих.

Кунжут. Як і всі інші зерна, насіння кунжуту робить зуби міцнішими. До того ж воно багате на кальцій, незамінний для зубів.

Гриби шиітаке. Містять речовини, здатні запобігати виникненню запальних процесів у порожнині рота.

Хрін. Не тільки добре відомий своєю гостротою, а й є надійним захисником зубів і ясен. Речовини, що надають хрону пекучості, запобігають розмноженню карієсотворних бактерій.

Риба. Рибний білок легко засвоюється та містить вітамін D, необхідний для засвоєння кальцію.

http://mama.zahav.ru/Articles/1873/11_produktov_dlia_zubov