

КАК ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ЗУБОВ РЕБЁНКА?

Существует непосредственная связь между качеством питания ребёнка и состоянием его зубов. В последние годы кариес значительно «помолодел». Пациентами стоматолога теперь всё чаще становятся дети, у которых даже ещё не прорезались все молочные зубы, причём у некоторых кариес привёл к пульпиту.

Питание современных детей не всегда можно назвать здоровым. Хотя в рационе ребёнка должны преобладать овощи, фрукты, кисломолочные продукты, нежирное мясо и рыба, на деле нередко возникает значительный «перекос» в сторону мучных блюд, хлебобулочных и колбасных изделий, сладостей. Всё это отражается и на зубах.

Что же нужно есть ребёнку, чтобы зубы не болели? Продукты, богатые кальцием, витаминами (творог, кефир, сыр, йогурт, рыбу, орехи, свежие овощи и фрукты).

После каждого приёма пищи нужно полоскать рот водой или съесть сырое яблоко. Использовать для очистки полости рта жевательную резинку или пастилки на фруктозе детям нельзя. Чем позже познакомится ваш ребёнок со жвачкой, тем лучше.

Угрозой здоровым зубам являются и некоторые вредные привычки, связанные с питанием. Одна из главных таких привычек - неограниченное потребление сладостей. Если раньше конфеты или кондитерские изделия были десертом, то сейчас большинство детей получают сладости «между делом», между приёмами пищи. Обратите внимание на ребятшек, идущих по улице - многие из них что-то едят или пьют. Это разнообразные карамельки, сладкие тянучки, желатинки, «чупа-чупсы», шоколадки, леденцы, засахаренные орешки, мороженое, булочки, сладкие газированные напитки. После такого сладкого перекуса дети никогда не чистят зубы, а значит, частички сладостей остаются на зубах, ослабляют эмаль и неизбежно приводят к кариесу. Врачи постоянно напоминают о том, что сладости нужно ограничивать. Но очень небольшая часть родителей относится к этому предупреждению со вниманием. Большинство же рассуждает так: «В нашем детстве не было такого изобилия сладостей, пусть дети порадуются». Конфеты и кондитерские изделия превращаются также в «рычаги влияния» на ребёнка, ими вознаграждается послушание. Угроза кариеса, а также ожирение, нарушение пищеварения, диабета кажется призрачным, и спохватываются взрослые только тогда, когда ребёнок уже болеет.

Другой вредной привычкой, которая у многих детей остаётся с раннего возраста, является еда на ночь. Дети привыкают пить на ночь сладкий сок, что-нибудь есть, не споласкивая после рот. Пусть ребёнок усвоит, что перед сном нужно обязательно тщательно почистить зубы.