

Кариес – это медленный патологический процесс, который происходит в твердых тканях зуба. Основные факторы, влияющие на развитие кариеса: зубной налет и сахар.

Частое употребление сладостей, сладких напитков приводит к образованию кариеса. Сахар привлекает вредные бактерии и снижает pH во рту.

Максимальную пользу здоровью принесет ограничение общего потребления сахара до 25 г в день из всех источников, включая сахара, получаемые из фруктов.

Фрукты, овощи и зерновые усиливают слюноотделение и помогают снизить потенциальный риск, связанный с сахарами.

Бактерии тоже любят сладкое

Во рту обитает множество различных бактерий. Одни полезны для здоровья зубов, а другие вредны. Исследования показали, что определенная группа вредных бактерий производит кислоту во рту всякий раз, когда сталкивается с сахаром и «переваривает» его.

Бактерии питаются сахаром, который мы едим, и образуют зубной налет – липкую бесцветную пленку на поверхности зубов. Кислоты в составе этой пленки удаляют минералы из зубной эмали, которая является защитным внешним слоем зуба.

Но есть и хорошая новость – слюна помогает устранять этот ущерб в результате естественного процесса. Минералы в слюне, такие как кальций и фосфат, в дополнение к фториду из зубной пасты и воды, помогают эмали восстанавливаться, заменяя минералы, потерянные во время «кислотной атаки». Это помогает укрепить зубы.

Однако повторяющийся цикл кислотных атак все же вызывает потерю минералов в эмали и ее разрушение. Также если налет не смывается слюной или не удаляется щеткой, среда во рту становится более кислой. Тогда могут начать формироваться кариозные полости.

Если не лечить, кариес может распространиться на более глубокие слои зуба, вызывая боль и возможную потерю зуба. Признаки кариеса включают зубную боль, боль при жевании и чувствительность к сладкой, горячей или холодной пище и напиткам. Начальная стадия кариеса может протекать без симптомов и внешних проявлений.

Следите за тем, что вы едите и пьете

- Обязательно соблюдайте сбалансированную диету, богатую цельнозерновыми, свежими фруктами, овощами и молочными продуктами.
- Если вы все же едите сладкое, подслащенные или кислые напитки, лучше это делать во время еды, а не между приемами пищи. После этого обязательно прополощите рот.
- Подумайте об использовании соломинки при употреблении сладких и кислых напитков. Это уменьшит контакт зубов с сахаром и кислотой в напитках.
- Добавляйте в пищу сырые фрукты или овощи, чтобы увеличить слюноотделение во рту.
- Сведите к минимуму употребление сахара, сладостей.
- Вместо сладких напитков выбирайте воду – она не содержит кислоты, сахара и калории.

Помните о правила гигиены полости рта

Чистка зубов не реже двух раз в день – важный шаг в предотвращении отложений на зубах и кариеса.

По возможности рекомендуется чистить зубы после каждого приема пищи и обязательно перед сном, можно использовать ирригатор.

Выбирайте зубную пасту, содержащую фтор, – он помогает защитить зубы.

Важно менять зубную щетку на новую не реже, чем раз в 2-3 месяца.

Жевание жевательной резинки без сахара также может предотвратить образование зубного налета, стимулируя выработку слюны и реминерализацию.

Контролируйте потребление сахара, старайтесь придерживаться здоровой и сбалансированной диеты, ухаживайте за зубами и регулярно посещайте стоматолога, чтобы предотвратить кариес.