



Почти 80% населения мира страдают кариесом. Кариес поражает все возрастные группы от младенцев до пожилых. Основным фактором риска - сахар. Кариес - это медленный патологический процесс, который происходит в твердых тканях зуба. Исследования показывают, что чем больше сахара человек потребляет, тем выше вероятность развития кариеса. Это особенно актуально для детей, так как их зубная эмаль менее плотная и более подвержена разрушению. Помимо кариеса, сахар может способствовать развитию заболеваний десен, таких как гингивит и пародонтит, что также негативно сказывается на общем состоянии полости рта.

Без углеводов невозможно полноценное функционирование организма. Человеку необходима глюкоза как основной источник энергии. При физических нагрузках происходит эффективное расходование глюкозы. Если человек налегает на сладкое, но не тренируется, то организм задействует дополнительные резервы. В расщеплении участвуют некоторые компоненты, включая кальций. Быстро взять кальций организм может из зубов: происходит процесс деминерализации, особенно на фоне недостатка витаминов.

Кроме того, углеводы — это питательная среда для кариесогенных бактерий. Если не почистить зубы сразу после употребления сладкого, микроорганизмы начинают выделять кислоты, которые разрушают минеральный состав зубов.

Для эмали вредны любые углеводы, будь то рафинированный сахар или фрукты, ведь все они расщепляются до глюкозы. С точки зрения сжигания излишков энергии наиболее вредны простые углеводы.

Зубы быстрее повреждаются, если употреблять много липкой сладкой пищи: нугу, карамель, ириски, пастилу и т.д. Темный шоколад с минимальным содержанием сахара может быть даже полезен за счет содержания танинов, но потребление этой сладости также не отменяет чистки.

Сладкие напитки, такие как газированные напитки, соки и энергетики, являются одним из основных источников сахара в рационе современных людей. Они не только содержат большое количество сахара, но и имеют высокую кислотность, что усиливает их негативное воздействие на зубы, способствуя деминерализации эмали.

Что касается жевательной резинки, то она может принести пользу: если под рукой нет щетки, можно недолго пожевать жвачку. Во-первых, она соберет остатки пищи. Во-вторых, увеличит объем слюны, которая обладает защитным действием.

Учитывайте, что сахар содержится не только в кондитерских изделиях, но и в консервах, маринованных овощах, соусах, сосисках, некоторых супах, беконе, хлебе, рисе для роллов, фитнес-батончиках. Сахар кладут в обезжиренные молочные продукты для улучшения вкуса. Тростниковый сахар хотя и содержит полезные микроэлементы, остается тем же углеводом, что и рафинад.

Если вы не готовы отказываться от сладкого, сократите количество до терапевтических доз — 10 чайных ложек в сутки, включая скрытый сахар. Употребляйте продукты с содержанием микроэлементов, кальция, витаминов группы В, белка, минералов.

Полностью отказаться от сахара не получится, к тому же в этом нет необходимости. Опасна не сама глюкоза, а ее дозы. Сразу после сладостей очищайте зубы, если в продукте есть кислоты, отложите чистку на полчаса. Чтобы не забывать о гигиене, не ешьте сахар вне дома.

Для профилактики кариеса важно соблюдать правильную гигиену полости рта и контролировать потребление сахара. Регулярное посещение стоматолога поможет выявить проблемы на ранней стадии и предотвратить их развитие.