Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики Речицкой ЦРБ

5 видов продуктов, полезных для зубов

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Помогают поддерживать здоровье эмали и содержат большое количество кальция, способствующего укреплению зубов

ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

После пережевывания овощей в полости рта остаются крошечные остатки, которые уничтожают микроорганизмы и чистят полость рта

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Содержат целый комплекс микроэлементов, необходимых для здоровья зубов

ВОДА

Обезвоженный организм меньше сопротивляется атаке бактерий и вирусов, в результате чего зубы подвергаются развитию кариеса

РЫБА

Кальций, фтор, фосфор, селен – практически все сорта рыбы содержат эти микроэлементы, необходимые для здоровья зубов и десен

ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ:

кофе, сладостей, кислой и жирной пищи