

*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