

Какие перекусы не наносят вред зубам



Данное руководство составлено специально относительно зубов, а не общего питания.

Не вызывают кариес

(Пища с низким содержанием углеводов)

Сырые хрустящие овощи

Сырые листовые овощи

Сыр Орехи

100% ореховые пасты

Все виды мяса

Все жиры

Вода (Если вы испытываете жажду, пейте воду)

Яйца

Не забывайте давать ребенку соответствующую возрасту пищу. Орехи, хот-доги, виноград и колбасы часто вызывают удушье, особенно у детей в возрасте до трех лет

(Как правило) не вызывают кариес

Цельное молоко

Сырые фрукты (лучше всего хрустящие)

Цельнозерновой хлеб

Попкорн

Смузи

Горький шоколад (>70% какао)

Йогурт

Мороженое (Не увлекайтесь, смывается лучше, чем другие десерты)

Соусы и подливки

Овсяные хлопья

Продукты из данного списка, в том числе молоко и фрукты, могут быстро вызвать кариес, если вы не организуете время приёма пищи и перекусов. При организованном питании сахара не будут долго

Легко вызывают кариес

Конфеты

Газированные напитки

Сок

Шоколадное молоко

Печенье

Сухофрукты

Фруктовые закуска / полоски

Сухие хлопья

Крендели

Крекеры

Апельсины и бананы (Ешьте их, но не целый день)

Даже некоторые полезные продукты могут быстро вызвать кариес. Обработанные и (или) сухие продукты вредны для зубов. Свежий хлеб полезнее для зубов,

По книге "Больше шоколада, без кариеса"

Прежде чем вносить какие-либо серьезные изменения в рацион, поговорите со своим врачом или

Важные советы по профилактике

- Всегда старайтесь выпивать глоток воды после каждого приёма пищи или перекуса!
- Давайте ребенку от 4 до 6 организованных «мини-приемов пищи» в день и воду в промежутках.
- Неорганизованное питание или питье вызывает кариес даже при употреблении здоровой пищи!
- До тех пор, пока ребёнку не исполнится шесть или семь лет, ежедневно помогайте ему чистить зубы.
- После чистки зубов перед сном пейте только воду.
- Если зубы соприкасаются, чистите их зубной нитью для дополнительной защиты.
- Когда ребёнку исполнится год, назначьте профилактический осмотр у стоматолога.
- Применение фторидов у стоматолога каждые шесть месяцев также может помочь уменьшить кариес на 20–30 %.
- Никогда не оставляйте



CLARK COUNTY WASHINGTON
PUBLIC HEALTH



Anna.Cruz@clark.wa.gov
564.397.7371