

# Полезные для зубов продукты.

## Минералы для зубов

За крепость зубов и костей в нашем организме отвечают 2 элемента - кальций и фосфор. При этом важно не само наличие их в крови, а соотношение минералов для зубов: оно должно составлять 2,5:1, то есть на 2,5 части кальция должна приходиться 1 часть фосфора. Как только этот баланс нарушается, организм его восстанавливает, черпая недостающее из собственных «резервов» - зубов и костей, что и приводит к их разрушению. **К дисбалансу данных элементов приводит чрезмерное употребление сладкого - резкое повышение сахара в крови является причиной вымывания из твердых зубных тканей и костей кальция.** Следовательно, основной задачей питания, помогающего избежать проблем с зубами, является насыщение организма этими элементами и поддержание между ними правильного баланса. На равновесие соотношения минералов для зубов существенное влияние оказывают и другие вещества:

- жирорастворимые витамины А (ретинол) и Д. Без них кальций и фосфор не попадают в кристаллическую решетку зуба;
- активатор Х - гормон, участвующий в нормализации необходимого баланса;
- холестерин, без которого производство гормонов невозможно.

## Продукты для зубов

В каких продуктах для зубов содержатся все эти вещества? Концентрация витамина Д находится в рыбе и морепродуктах, ферментированной печени трески. Для тех, кто не ест рыбу, животный жир (яйца, печень, сливочное масло, молоко) является наиболее подходящим источником витамина Д, хотя его содержание в этих продуктах в десятки и сотни раз меньше, чем в рыбных.

Кладезь ретинола - такие продукты для зубов, как печень птиц, рыб, животных. Этот витамин содержится в масле, утиных яйцах, козьем сыре. Здоровый организм может синтезировать витамин А из каротина, однако данный процесс сложный. Для получения достаточного количества ретинола каротина требуется в 10-20 раз больше, чем необходимо организму.

Что касается холестерина, потребляемого с пищей, то исследования нескольких последних лет опровергают давно существующее убеждение в его вреде. Ошибочно считалось, что холестерин, поступающий в организм с жирами животного происхождения, виноват в образовании в кровеносных сосудах бляшек, затрудняющих работу сердца. Статистика показывает, что резкое снижение количества потребляемого животного жира за несколько десятилетий не привело к сокращению числа заболеваний сердца и сосудов, как ожидалось. Помимо этого известно, что организм здорового человека вырабатывает холестерина в три-четыре раза больше, чем возможно употребить его с пищей.

Активатор Х обнаружен и в мясных продуктах, таких как щитовидные железы, печень, кишечник, костный мозг, и в молочных - масле, сметане и сыре. При этом его концентрация наиболее высока в указанных продуктах для зубов в тот период, когда животные питаются зеленой молодой травой (с мая по сентябрь). Особой ценностью обладает пища, произведенная в Исландии и Новой Зеландии, где содержание Активатора Х достаточно высоко. В меньшей концентрации это вещество также присутствует в рыбной икре, причем его количество не зависит от сезона года.

## Питание для зубов

Кроме того, существует питание для зубов, состоящее из целого ряда универсальных продуктов. В них содержатся многие жирорастворимые витамины и ценные вещества. В такой список попадают:

- железы животных, почки, печень, костный и головной мозг. Они являются источниками витаминов жирорастворимой группы, необходимых для защиты от кариеса. Исключение этих продуктов из рациона питания для зубов ведет к развитию пародонтологических заболеваний, кариеса, аномалий прикуса, нарушению процесса развития и роста скелета;
- морепродукты (устрицы, мидии, креветки, раки, омары и пр.) - кладезь жирорастворимых витаминов. В процессе обработки мы часто выбрасываем очень ценные ингредиенты (внутренние органы и жир), содержащие важные минералы и витамины, в то время как на большей части планеты почти все элементы морепродуктов используют для приготовления изысканных блюд;
- натуральное молоко, которое дают животные, питающиеся зеленой молодой травой - уникальный продукт. Всего 4 стакана в день содержат столько кальция и фосфора, сколько нам необходимо для обеспечения здоровья тканей зубов. Но такое молоко сегодня редкость. В магазине мы можем найти пастеризованный продукт, полученный от животных, рацион которых основан на использовании зерна. Пастеризация приводит к тому, что мы теряем способность усваивать кальций, который содержится в молоке. Кроме того, в нем разрушается большая часть витаминов. Такой продукт - прекрасная среда для развития патогенных бактерий. Это молоко не только не решит проблему с зубами, но может вызвать сильную аллергическую реакцию. В раннем детском возрасте она может привести к отеку слизистой оболочки ротовой полости и носоглотки, росту аденоидной ткани, увеличению небных миндалин. Как результат, нарушается носовое дыхание, ребенок дышит через рот, что со временем вызывает деформацию челюстей и впоследствии - нарушение прикуса. У части детей в связи с этим может возникнуть патология нижнечелюстных суставов, состояние ночного апноэ и проблемы роста и развития.

Вывод может быть сделан один - очень важно составлять рацион правильно. Только здоровое сбалансированное питание может обеспечить нормальное развитие и работу организма человека, а продукты для зубов помогут решить проблему кариеса.

Автор: Константин Ронкин, президент Бостонского института эстетической стоматологии.