

Кальций для здоровья зубов

Лишнюю порцию творога в детстве мы обычно ели под аккомпанемент лекции про важность кальция для растущего организма.

В том числе и для зубов.

Почему так важен кальций?

Что есть, чтобы перестать улыбаться

Как сахар влияет на состояние зубов, и что не стоит есть, чтобы зубы оставались крепкими и здоровыми.

Кальций необходим для полноценного укрепления твердых тканей зубов в процессе их формирования и постоянном восстановлении эмали после того, как зубы прорезаются.

Недостаток кальция в питании детей способен привести к формированию эмали с плохой устойчивостью к действию кислоты, при этом риск возникновения кариеса значительно повышается.

Поэтому обязательно включайте в рацион ребенка продукты, **богатые кальцием и витамином D**: молочные продукты, особенно творог и твердый сыр, яичный желток, масло.

«Дополнительным источником кальция у детей, особенно при непереносимости молока, могут стать витаминно-минеральные комплексы, однако принимать их надо, посоветовавшись с педиатром».

Как сохранить кальций в зубах?

Большинству детей и взрослых для профилактики кариеса зубов достаточно **регулярно и правильно** осуществлять уход за полостью рта, использовать зубные пасты и ополаскиватели, обладающие реминерализующим действием (фторидсодержащие, кальцийсодержащие), ограничивать употребление сладостей и регулярно, не менее двух раз в год, посещать стоматолога.

При необходимости врач-стоматолог может назначить кальцийсодержащие средства для местного применения в домашних условиях, которые наносятся на поверхность зубов после их очищения от налета. Или провести курс аппликаций кальцийсодержащими препаратами — реминерализующую терапию — в стоматологическом кабинете.

Сколько надо кальция взрослым?

Потребность в кальции увеличивается с возрастом. При обычном рационе питания дефицит кальция у среднестатистического взрослого человека составляет **около 500 мг**.

Согласно рекомендациям специалистов Минздравсоцразвития России, наибольшее его количество (1200-1500 мг в сутки) необходимо подросткам и молодым людям в возрасте 12–24 лет, женщинам в период беременности, кормления грудью и постменопаузы, а также лицам пожилого возраста — старше 65 лет.

Восполнить дефицит кальция можно кальцийсодержащими препаратами, но вопрос о целесообразности их применения, дозировке и длительности курса в каждом конкретном случае решает врач-терапевт.

Что лучше есть «для зубов»?

Существует ряд продуктов, которые можно назвать по настоящему **полезными для зубов**:

- молочные продукты (сыр, творог, йогурт) – источники кальция;
- яйца (куриные, перепелиные) – содержат витамин D, необходимый для усвоения кальция;
- морепродукты (рыба, креветки) – содержат фосфор и фториды;
- жесткие овощи и фрукты (морковь, яблоки, огурцы) – интенсивное жевание способствует повышению слюноотделения и механическому очищению зубов;
- зелень (петрушка, лук) – их сок обладает антибактериальными свойствами;
- зеленый и черный чай – содержат фториды, обладают бактерицидным действием.

Основные правила

Кальций – важная составляющая твердой ткани и эмали зубов. Чтобы сохранить его в зубах, надо с детства есть богатые им продукты, ухаживать за зубами и не забывать посещать стоматолога.