

Абдуллажонова М.

ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗУБОВ

Научный руководитель преп. Ушакова Е.И.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Цель работы – показать, как влияет питание на состояние зубов.

Характер питания человека – один из главных факторов, определяющих характер развития зубных отложений. Говоря о роли питания в развитии кариозного процесса и планируя профилактические меры, следует иметь в виду несколько групп факторов: факторы пищевых продуктов, факторы полости рта и факторы поведения человека. Они могут влиять на зубы как агрессивно, так и участвовать в реализации их защитных механизмов.

Продукты питания следует оценивать с точки зрения их кислотности и кариесогенности, которые соответственно отражают потенциальную опасность продукта для эмали. Стоматологические эффекты продуктов питания (кариесогенный или кариесозащитный) обусловлены их химическим составом (наличием и долей простых и сложных углеводов, белков и жиров). Сладкие углеводсодержащие продукты традиционно относятся к кариесогенным. Следует помнить, что степень кариесогенности углеводсодержащих продуктов определяется временем сохранения повышенной концентрации сахаров в налете, поэтому конечный стоматологический эффект зависит от вида потребляемого сахара, физической формы сахаросодержащего продукта и консистенции, частоты употребления в течение дня. Большую опасность в развитии кариеса представляют частые перекусы.

Долгое время стоматологи советовали заменить сладкие продукты на фрукты и овощи, рассчитывая на их кариесозащитный эффект, который связывали с наличием лимонной кислоты, стимулирующей слюноотделение, механическим воздействием волокон клетчатки на зубные отложения. Однако сегодня известно, что фрукты и овощи содержат природные сахара и поэтому обладают высоким кислотным потенциалом, при этом очищающий и нейтрализующий эффекты незначительны.

Сегодня важным в профилактике кариеса временных зубов является вопрос о кариесогенности молочного сахара. Доказано, что женское молоко, как и подслащённое коровье, имеет значительный кариесогенный потенциал, что при частых кормлениях может стать еще одним фактором риска раннего детского кариеса. В последние годы к потенциально кариесогенным отнесены и крахмалы. Однако хлеб из муки грубого помола, в отличие от белого хлеба и хлеба из муки тонкого помола, имеет и некоторые защитные свойства за счет более крупных частиц зерна и присутствия в зерновых оболочках специальных веществ, которые отчасти нейтрализуют кислоты. Белый хлеб и хлеб тонкого помола этих свойств не имеет.

Белки способствуют улучшению качества слюны (повышается минерализующий потенциал), после расщепления обогащают слюну щелочными продуктами, способствуют поддержанию высоких уровней антибактериальных веществ. Жиры формируют на поверхности зубов пленку, препятствуя росту и формированию зубных отложений. Стоматолог должен уметь оценить продукты, чаще других используемые для перекусов (кондитерские и хлебобулочные изделия, фрукты и соки), с точки зрения их кариесогенного потенциала и предложить адекватные меры коррекции рациона и режима питания, в том числе, «безопасные» перекусы (сыр, орехи) и средство для утоления жажды (воду).

Таким образом, можно сделать вывод, что контроль питания – одно из ведущих направлений профилактической работы стоматолога.