

**Дятлова П.А.**

**ВЛИЯНИЕ КОМПОНЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ  
ТВЕРДЫХ ТКАНЕЙ ЗУБОВ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**Научный руководитель: ст. преп. Олешкевич Е.А.**

*Кафедра физического воспитания и спорта*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Широкое распространение специализированного питания среди спортсменов и любителей фитнеса сопровождается ростом стоматологических заболеваний. Многие продукты, позиционируемые как средство для набора мышечной массы или повышения выносливости, содержат компоненты, агрессивно воздействующие на эмаль. Исследования фиксируют, что у лиц, регулярно употребляющих подобные добавки, интенсивность кариеса и некариозных поражений зубов выше, чем в среднем в популяции.

Основную опасность представляют высокие концентрации простых углеводов (сахарозы) в изотонических напитках и протеиновых смесях, которые служат питательным субстратом для кариесогенной микрофлоры. Дополнительным фактором риска является наличие в составе спортивного питания органических кислот (например, ортофосфорной кислоты) и некоторых видов протеина. Экспериментальные данные показывают, что сывороточный и казеиновый протеин способствуют эрозии эмали, а сочетание сахара с кислотами создает агрессивную среду, ускоряющую деминерализацию твердых тканей.

Патогенетическое действие этих компонентов усиливается физиологическими изменениями в организме спортсмена. Интенсивные нагрузки приводят к гипосаливации — снижению выработки и буферной емкости слюны, которая в норме защищает эмаль от кислотного воздействия. Нарушение режима гигиены, вызванное плотным графиком тренировок, и смещение кислотно-щелочного баланса ротовой жидкости в кислую сторону создают условия для быстрого развития кариозного процесса.

Таким образом, бесконтрольное употребление спортивного питания является значимым фактором риска для твердых тканей зубов. Для снижения негативных последствий необходим контроль состава продуктов, тщательная гигиена полости рта после приема специализированных смесей и регулярное наблюдение у стоматолога.