

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Режим и рацион питания современного человека оказывает значительное влияние на процессы, связанные с развитием **кариозного процесса твердых тканей зуба**. Грамотное и своевременное стоматологическое диетологическое консультирование является важным и весьма эффективным направлением профилактики кариеса зубов. Особенно актуальна эта проблема у детей.

Характер питания человека – один из главных факторов, определяющих активность зубных отложений и состояние твердых тканей зуба. Пища влияет на эмаль зуба опосредованно – через изменение кислотности зубного налета. Процессы деминерализации и реминерализации эмали сменяют друг друга при соответствующих значениях кислотности зубного налета. Клиническим результатом этого чередования может быть либо разрушение эмали зуба, либо сохранение её целостности. Величина изменения кислотности определяется свойствами микрофлоры полости рта, пищевых продуктов и слюны.

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. Их влияние может нести как агрессивный потенциал по отношению к зубу, так и участвовать в реализации защитных механизмов. Факторы пищевых продуктов могут быть как агрессивными (значительное содержание углеводов, плотная консистенция, высокая клейкость), так и защитными (слюногонный эффект, наличие ионов кальция, фосфора, фторидов).

Потребление **сахара и вкусовое ощущение сладкого**, особенно у детей, ассоциируется с удовольствием. Пристрастие к сахару поддерживается и физиологически – сахароза быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте и создает эффект насыщения. К тому же традиционно сладости воспринимаются как подарок или награда, что делает их психологически очень желанными. Но **сахар обладает высокими кариесогенными и ацидогенными свойствами**. В результате многочисленных эпидемиологических исследований были сделаны выводы о том, что **именно сахар является главным виновником прироста кариеса** при употреблении более 40 г в сутки. Поэтому в целях профилактики кариеса предлагается **ограничить употребление сахара 30 г в день**, а сладости отнести к категории «детских воскресных радостей».

Долгое время стоматологи советовали заменить сладкие продукты на **фрукты и овощи**, рассчитывая на наличие в них лимонной кислоты, которая стимулирует слюноотделение, и на механическое воздействие волокон клетчатки на зубные отложения. Однако сегодня известно, что фрукты и овощи содержат природные сахара и поэтому обладают высоким ацидогенным (способность превращаться в кислоту) потенциалом, а очищающий и нейтрализующий эффекты незначительны.

Сегодня важным в профилактике кариеса временных зубов является вопрос о кариесогенности молочного сахара. Доказано, что **женское молоко**, как и подслащенное коровье, имеет значительный кариесогенный потенциал, что при частых кормлениях в ситуации, когда мать и ребенок спят вместе, может стать ещё одним фактором риска раннего детского кариеса.

Пища же, содержащая белки и жиры, обладает защитным действием. Белки способствуют улучшению качества слюны (повышается минерализующий потенциал), после расщепления обогащают слюну щелочными продуктами. Жиры формируют на поверхности зубов гидрофобную пленку, препятствуя росту и формированию зубных отложений.

Необходимо научиться правильно оценивать продукты, чаще других используемые для перекусов (кондитерские и хлебобулочные изделия, фрукты и соки, др.), с точки зрения их кариесогенного потенциала, и помнить о так называемых «безопасных» перекусах (сыр, орехи, мясо, сало) и средствах для утоления жажды (вода). Оптимальным способом минимизации кариесогенных эффектов пищевых продуктов является выполнение гигиенических процедур – чистки зубов при помощи щётки, пасты и нитки. Полоскание водой после приёма пищи никак не влияет на процесс кислотообразования в налете. Несколько выше защитный эффект полоскания растворами соды или лимонной кислоты.

СТОМАТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ:

1. Разумный режим питания, который предполагает сокращение продолжительности пребывания пищи в полости рта: полноценное 3-4-разовое питание с 2-3 низкоуглеводными перекусами;
2. Прием сладостей в конце основных приёмов пищи, после которых возможна качественная чистка зубов. Психологически важно корректировать режим питания ребенка не с негативных позиций («Не ешь конфет перед сном!»), а с позитивных («Съешь конфетку в конце ужина и почисти зубки»).
3. Ограничение общего количества перекусов до двух в день, замена сладких и фруктовых перекусов на щелочные: сыр, молоко, салат, капуста, орехи и т.д.;
4. Не есть и не пить сладкого после вечерней чистки зубов (перед сном)
5. Соки и кисло-сладкие газированные напитки пить через трубочку;
6. Использовать жевательную резинку без сахара. Применение жевательных резинок не может заменить чистку зубов, а также имеет ряд побочных эффектов, поэтому требует соблюдения ряда правил по их применению. Их следует жевать только сразу после еды и не более 10 минут. Не рекомендуется детям младше 4 лет, т.к. возможно проглатывание.