

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ



ВАЖНУЮ РОЛЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА ИГРАЕТ ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ:

- **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (СЫР, ТВОРОГ, ЙОГУРТ) - ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ**
- **ЯЙЦА (КУРИНЫЕ, ПЕРЕПЕЛИНЫЕ) - СОДЕРЖАТ ВИТАМИН Д, 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**

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК САМ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОСТОЯНИЕ СВОИХ ЗУБОВ!