

НАПИТКИ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ

Газировка – главный источник сахара для детей и подростков. Наибольший вред зубам наносит кислота, содержащаяся в газировке. Она разрушает эмаль и делает зубы более уязвимыми для кариеса. Если говорить в цифрах, то зубы начинают «крошиться», когда уровень pH во рту достигает 5,5. Это значит, что кислотность в полости рта повышена. К слову, нейтральным считается показатель 7,0. Именно таким pH обладает простая питьевая вода. При этом большинство фруктовых напитков находятся на уровне 2,9 – 3,0.

Чем ниже pH – баланс напитка, тем больше кислоты в нем содержится.



Напитки, которые не рекомендуются употреблять, если вы заботитесь о здоровье своих зубов:

1. **Газированные напитки** – находятся в верхней части списка. Они – самые большие разрушители зубов. Некоторые из них содержат до десяти столовых ложек сахара на чашку.
2. **Кофе и черный чай** – известно, что чем темнее напитки, тем больше они окрашивают зубы. Поэтому, если вы хотите иметь белые зубы, вы должны быть осторожны, чтобы эти напитки не были в вашем ежедневном меню.
3. **Соки** – фруктовые, особенно цитрусовые, из-за своей кислотности имеют пагубное воздействие на зубную эмаль.
4. **Энергетические напитки** – также содержат высокий уровень сахаров и вызывают кислотность. Диетические безалкогольные напитки не содержат сахара, но содержат известь и фосфорную кислоту, которые наносят ущерб вашим зубам. Чтобы предотвратить вредные эффекты, которые могут вызывать такие напитки, рекомендуется после их принятия прополоскать полость рта водой.

Соусы:

5. **Томатные соусы, кетчупы** нежелательно употреблять слишком часто из-за вероятного окрашивания эмали и окисляющего действия. Сладкие или кислые соусы меняют кислотность слюны. Соевый соус, бальзамический уксус делают эмаль липкой, ускоряют образование налета, окрашивают зубы в темный цвет.

6. *Некоторые свежие соки* вызывают потемнение эмали и появление пигментных пятен на зубах. Соки полезны, но изменение цвета — это проникновение красящих и пектиновых веществ в ткань зуба, соответственно, почва для размножения бактерий. Для того, чтобы этого не произошло, пейте такие соки через трубочку или чистите зубы сразу после употребления сока.

Нужно обращать внимание на напитки, которые содержат лимонную кислоту (E330) и фосфорную кислоту (E338). Даже лимонный сок может "успешно" атаковать эмаль. Значит ли это, что вообще не стоит пить подслащенные напитки или содержащие кислоты? Стоматологи рекомендуют не чистить зубы, как только выпит такой напиток. Дело в том, что кислые напитки смягчают эмаль, и зубная щетка может повредить ее. Стоит лишь прополоскать рот чистой водой, и лишь спустя час почистить зубы.