

Żywnienie dziecka a rozwój zębów

Dbając o zdrowie dziecka, warto już od najmłodszych lat uczyć je nawyków jedzeniowych, które wspierać będą jego rozwój. **To, co znajduje się w codziennej diecie najmłodszych, ma także wpływ na stan ich zębów, zaczynając od mleczaków. Warto pamiętać, że pierwsze zęby są jeszcze bardziej podatne na próchnicę, niż zęby stałe.** Aby ustrzec przed nią dzieci, należy dbać nie tylko o właściwą, regularną higienę oraz wizyty u stomatologa, lecz także o to, co podajemy im na talerzu.

Po pierwsze, jak najmniej cukru

Wrogiem zdrowych zębów jest cukier i najlepszym rozwiązaniem jest rezygnacja z niego – tak, by nie przyzwyczajać dziecka do słodkiego smaku. Jeśli wydaje się to za dużym wyzwaniem – warto zacząć od ograniczania ilości cukru w codziennej diecie. Sposobów jest wiele, bowiem rodzice – w trosce o zdrowie dzieci – szukają wszelakich rozwiązań. Jednym z często stosowanych jest **ustalenie jednego dnia w trakcie tygodnia, w którym dozwolone będą słodkie przyjemności**. Innym rozwiązaniem jest **serwowanie dzieciom czegoś słodkiego bezpośrednio po posiłku, w formie deseru, a nie jako samodzielną przekąskę do podjadania między posiłkami**. Warto unikać chipsów, irysów czy słodkich chrupek, ponieważ przyklejają się one do zębów i pozostają na nich dłużej. Trzeba uważać także na inne pułapki, cukier znajduje się bowiem także w sokach i napojach.

Co „lubią” zęby?

Na przykład wapń – **zucie kawałka sera skutecznie neutralizuje działanie szkodliwych dla szkliwa kwasów**. Pierwiastek ten znajdziemy również w maślanie, kefirze, jogurcie, tłustych rybach oraz brokułach (byle krótko gotowanych).

Lista warzyw, owoców, czy innych produktów przyjaznych zębom jest długa. W przypadku starszych dzieci warto pamiętać o marchewce – a to dlatego, że ma ona znakomity wpływ na ich zęby. **Chrupanie marchewki pomaga formować prawidłowy zgryz i prostuje zęby**. Co więcej, **bogata w witaminę A marchew wzmacnia dziąsła, mineralizuje zęby i stymuluje wytwarzanie śliny, która niszczy szkodliwe bakterie powstałe w jamie ustnej**. Dobrze oczyszcza też przestrzenie międzyzębowe z resztek pokarmowych.

Co jeszcze warto dodać do menu dziecka?

Jabłka to dla zębów owoce idealne. Nieprzesadnie słodkie, pobudzają za to produkcję śliny; oczyszczają zęby i dostarczają im potrzebnych składników.

Truskawki, dzięki wysokiej zawartości kwasu jabłkowego, zadbają o lśniącą biel mleczaków, skutecznie walczą też z kamieniem i zapaleniami w jamie ustnej.

Olej kokosowy zapobiega próchnicy, zwalcza pleśniawki oraz zwiększa wchłanianie wapnia i magnezu. To wszystko sprawia, że niektórzy stomatolodzy radzą od czasu do czasu... umyć nim zęby!

Zielona herbata zawiera fluor – zatem, w ramach „domowej fluoryzacji”, można dzieciom podawać jej słaby, pachnący napar.