

DOI 10.58351/2949-2041.2024.11.6.005

УДК

**Бойко Карина Ильгар кызы, Волкова Екатерина Николаевна,
Волошина Алла Александровна, Нагоев Рустам Хасенович,**
Студенты 5 курса, Медицинский университет Реавиз, Москва

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА

Аннотация: В статье представлен обзор научных мнений о том, каким должно быть питание для минимизации риска развития кариеса в любом возрасте. Отмечается, что питание должно быть сбалансированным и включать в себя комплекс необходимых минералов, витаминов и полезных компонентов.

Ключевые слова: кариес, рациональное питание, десны, диета, углеводы, кальций.

Питание играет ключевую роль в профилактике кариеса, так как именно от питания зависит состояние зубов и дёсен. Соблюдение правильной диеты, включая употребление безопасных продуктов и умеренное потребление сахара, позволяет уменьшить риск развития кариеса и сохранить здоровье зубов на протяжении всей жизни.

Кариес – сложный, медленно текущий патологический процесс в твердых тканях зуба, развивающийся вследствие комплексного воздействия неблагоприятных внешних и внутренних факторов. В начальной стадии развития кариес характеризуется очаговой деминерализацией неорганической части эмали и разрушением ее органического матрикса. В конечном итоге это приводит к деструкции твердых тканей зуба с образованием полости в дентине, а при отсутствии лечения – к возникновению воспалительных осложнений со стороны пульпы и периодонта.

Фактический риск для здоровья полости рта, связанный с определенным продуктом питания, зависит от многих факторов, которые делятся на факторы, связанные с пищевыми продуктами, и факторы, связанные с потребителями. Факторы, связанные с пищевыми продуктами, включают высвобождение сахара, липкость продукта (хотя это может быть менее важно в местах воздействия пищи) и, в меньшей степени, тип и концентрация сахара. Факторами, связанными с потреблением, являются частота потребления, привычки питья и жевания, эффективность жевания и глотания, поток и состав слюны, наличие кариесогенного зубного налета и использование фторидов.

Общеизвестно, что при сопоставимом количестве или количестве сахаросодержащих продуктов некоторые люди могут справиться с риском и не разовьют кариес, в то время как у других будет развиваться значительный объем кариеса зубов. Рекомендации, направленные на некоторые модулирующие факторы, могут оказать большое влияние на здоровье полости рта, не обязательно приводя к снижению общего потребления сахара; например, предложения совмещать приемы пищи и питья, избегать употребления алкоголя по ночам или очищать ротовую полость после приема пищи. С другой стороны, этот совет не препятствует дополнительным рекомендациям по ограничению потребления энергии из свободных сахаров до (ниже) 10 Е%.

Непосредственный химический состав тканей зуба зависит от характера питания человека, содержания минеральных веществ в окружающей среде и продуктах питания. Существенную роль в развитии стоматологических заболеваний играет недостаточное поступление кальция, являющегося минеральной основой зубов. Причем, важным показателем состояния эмали является не только количественное поступление в организм этого минерального компонента, но и соотношение Са/Р [3], снижение которого проявляется деминерализацией и поражением тканей зуба патологическим процессом. К группе витаминов, недостаток которых играет большую роль в возникновении заболеваний зубов и пародонта, относятся витамины D, К, Р, В1, В2, В12, С, фолиевая кислота [2].



Анализ этой информации говорит о том, что рацион питания современного человека должен быть сбалансирован не только по основным показателям белков, жиров, углеводов и витаминов, но и минеральных веществ (особенно важны для зубов кальций и фтор).

Исследования доказывают, что значение времени и частоты потребления углеводов, длительности их пребывания в полости рта и скорости их расщепления является ключевым аспектом в предупреждении развития кариеса. Привычка перекусывать сладкими продуктами между основными приемами пищи может быть вредна для зубов. Сосание леденцов и употребление сладких напитков также негативно влияют на состояние зубов, увеличивая риск развития кариеса. Оптимально, чтобы остатки пищи находились во рту как можно меньше времени, что способствует сохранению зубов в хорошем состоянии и предотвращению развития кариеса [5].

Также имеются сведения о том, что твердые овощи и фрукты массируют десны, способствуя очистке полости. Благодаря своей текстуре и твердости такие продукты стимулируют массаж десен, и в то же время структура овощей и фруктов помогает удалить пыль и остатки еды, способствуя очистке полости рта.

Ученые утверждают, что волокнистая пища активизирует кровообращение в деснах. Это делает десна более здоровыми и устойчивыми к развитию кариеса.

Крайне важно отметить, что кислая среда является самой одной из причин развития кариеса. Лимоны, цитрусовые соки и безалкогольные напитки, содержащие кислоты, сами по себе не вызывают кариес, но они опасны для эмали. Кислоты наносят вред эмали и тем самым запускают механизм ослабления зубов. Когда эмаль сильно истончается, основной дентин подвергается негативному воздействию и становится уязвимым для кариеса.

Ряд авторов отмечает наблюдение: потребление сырой растительной пищи, богатой клетчаткой, которая стимулирует слюноотделение, а также способствует самоочищению полости рта [1].

В рамках исследования, проведенного в Хабаровском крае, анализ анкетирования родителей выявил, что одним из факторов риска, наряду с дефицитом фтора, является избыточное потребление углеводов [6].

На основе полученных сведений и проведенного теоретического анализа научной литературы нами предложены следующие рекомендации рационального питания для минимизации риска развития кариеса:

- 1) Ограничьте количество сладостей в рационе;
- 2) Минимизируйте потребление жирной пищи и фастфуда;
- 3) Увеличьте потребление свежих овощей и фруктов;
- 4) Попробуйте заменить сахар ксилитом;
- 5) Регулярно ешьте твердую пищу: морковь, яблоки, орехи;
- 6) Не употребляйте экстремально горячую и холодную пищу.

Таким образом, питание играет важную роль в предотвращении кариеса. Зубы постоянно подвергаются воздействию кислот, которые могут вызывать разрушение эмали зубов и образование кариеса. Питание, богатое продуктами, которые снижают кислотность и укрепляют зубы за счет минералов и витаминов, может помочь в профилактике кариеса.

Список литературы:

1. Дзюба Е.В., Жданова Е.В. Анализ пищевых факторов кариесрезистентности у студентов // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2016. №4. – С. 99-104.
2. Кузьмина, Э.М. Профилактика стоматологических заболеваний. Учебное пособие / Э.М. Кузьмина. – М.: Издательство «Тонга-Принт», 2001. – 216 с.
3. Сунцов, В.Г. Стоматологическая профилактика у детей / В.Г. Сунцов [и др.] – М: Мед. книга, 2001. – 344с.
4. Гигиена питания для профилактики заболеваний полости рта. URL: <https://www.novadent.ru/publikacii/statyi/gigiena-pitaniya-dlya-profilaktiki-zabolevaniy-polosti-rta/> (дата обращения: 05.06.2024)



5. Роль питания в профилактике заболеваний зубов и десен. URL: https://medgaz.ru/patients/info/nutritionist/teeth_profilaction/ (дата обращения: 05.06.2024)

6. Антонова А.А., Чирикова Е.Л. Распространенность и интенсивность кариеса зубов у детей раннего возраста в Хабаровском крае // Образовательный вестник «Сознание». 2009. №3, 2009, Т.11. – С. 146-151.

