



# Эндогенная безлекарственная профилактика кариеса зубов

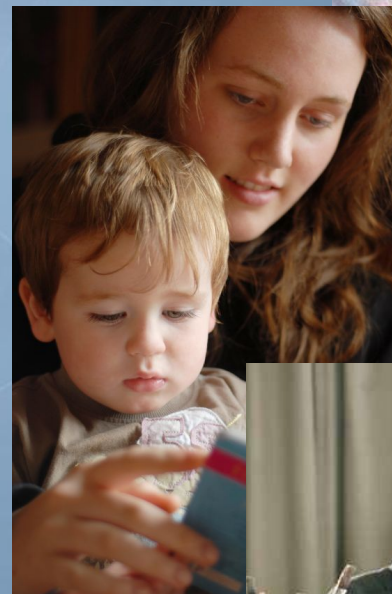




Эндогенная профилактика  
планируется с учетом  
периода развития ребенка

# Периоды детства

- Антенатальный
- Новорожденности и грудной (0-1 год)
- Преддошкольный (1-3 года)
- Дошкольный (4-7 лет)
- Школьный (до 16-18 лет)





# Эндогенная профилактика

- *Лекарственная*
- *Безлекарственная*

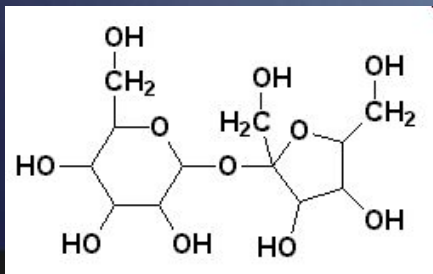
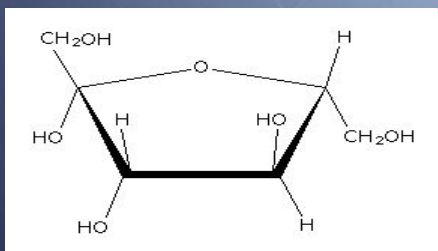
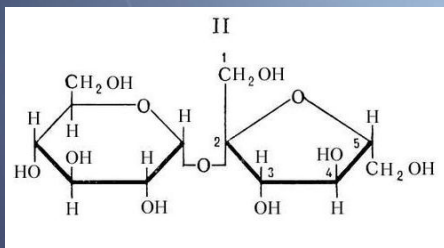


## ***Безлекарственная***

подразумевает введение в организм пищи, богатой белками, аминокислотами, макро- и микроэлементами, витаминами.

Рекомендации по диете, кальций- и фторсодержащим продуктам питания позволяют регулировать процесс прорезывания зубов и созревания эмали зуба.

В развитии кариеса зубов важнейшая роль принадлежит легкоусваиваемым углеводам – сахару (сахарозе), глюкозе и фруктозе.



# Кариесогенность углеводов



Наличие в полости рта:

- температура
- влажность
- близкое к нейтральному значение pH
- полный набор ферментов микробного происхождения для расщепления углеводов



# Кариесогенная роль углеводов

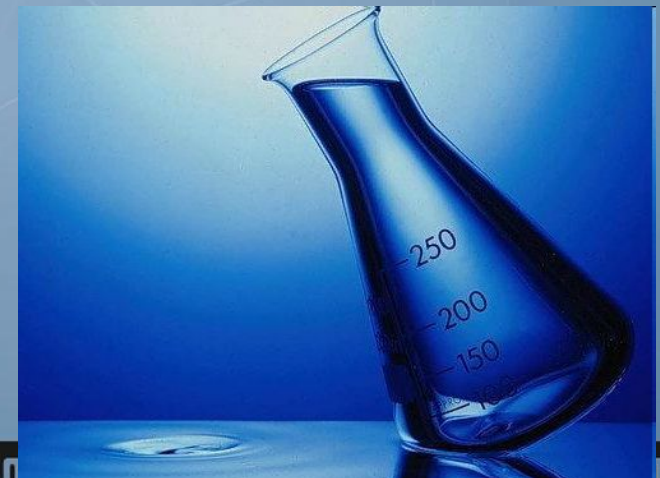
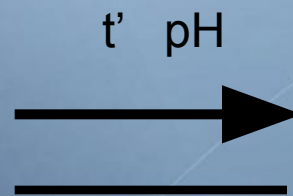
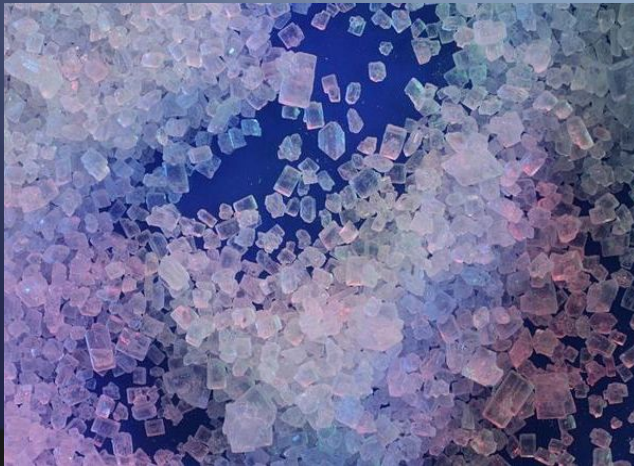
зависит не только от количества потребления, но также от частоты приема, физических свойств сладких продуктов (вязкость, липкость), концентрации в них сахаров.





# Метаболизм углеводов

- завершается образованием органических кислот, в первую очередь молочной, пировиноградной
- Наиболее активно реакция гликолиза протекает в мягком зубном налете



# Последствия потребления углеводов

- нарушение гомеостаза полости рта,
- местный сдвиг pH,
- преобладание процессов деминерализации в эмали.



t' pH  
→



# Пути снижения кариесогенной роли углеводов:

- уменьшение количества и снижение частоты потребления,
- замена простых углеводов сложными (неметаболизируемыми),
- сокращение времени пребывания углеводов в полости рта,
- удаление свободных углеводов из полости рта с помощью полоскания, ферментативного неацидогенного расщепления или ограничения возможности вступать в метаболизм.



# Целесообразны следующие рекомендации:



- не есть сладкого на ночь,
- не употреблять сладкое как последнее блюдо.

Если эти рекомендации нарушены, то необходимо почистить зубы либо прополоскать рот.

# Самоочищению полости рта



У современного человека самоочищение зубов затруднено, что обусловлено характером пищи, значительная часть которой очень мягкая, липкая.

# Потребление продуктов с очищающими свойствами является одним из путей профилактики кариеса

- твердые фрукты и овощи (яблоки, репа, редис, морковь, огурцы),
- горбушка хлеба сухари,
- мясо куском,
- сухая колбаса и рыба,





# Потребление продуктов с очищающими свойствами способствует

- обильному слюноотделению и длительному, интенсивному желанию,
- играет важнейшую роль в повышении самоочищения полости рта, преодолении жевательной лени и тренировке зубочелюстной системы.





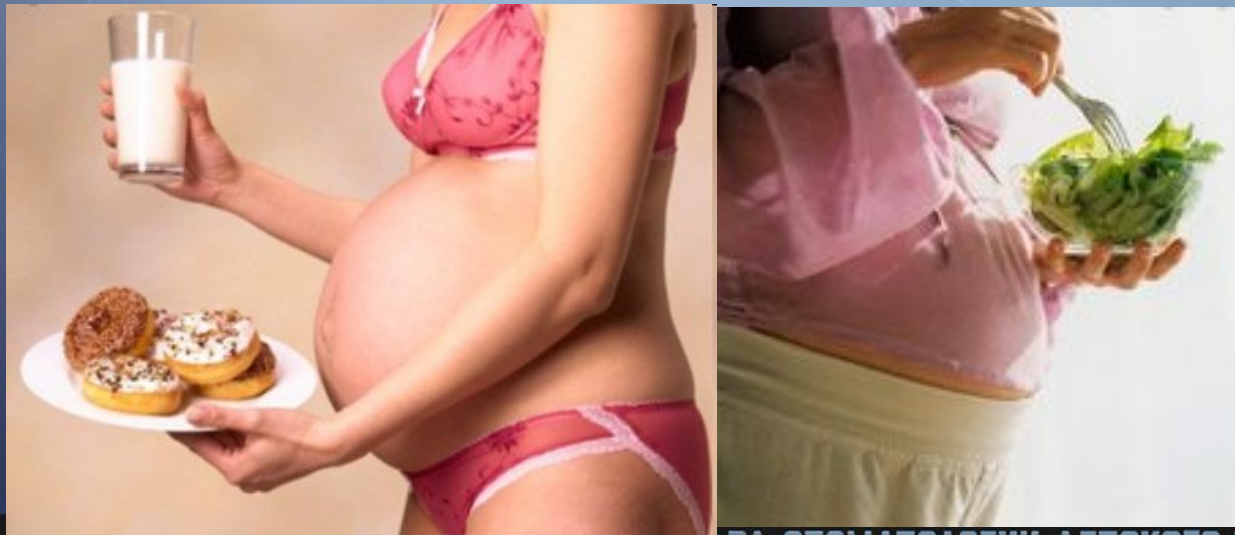
Ведущую роль в профилактике кариеса играет также рациональное в количественном и качественном отношении питание.

# Рациональное питание обеспечивает

- нормальную прочную структуру твердых тканей зубов в период их роста, развития и минерализации,
- повышает резистентность организма,
- регулирует обмен веществ,
- восстанавливает функции систем организма.



- Особенно важно для беременных женщин и детей,  
Т.К. минерализация временных (молочных) зубов начинается с 5-6-го месяца ВУР плода, а часть временных и постоянных зубов формируется в первые месяцы и годы после рождения.



# Рациональное питание



- Диетологи рекомендуют мужчинам употреблять до 3 литров жидкости в день, а женщинам до 2,2 литров.

- 3 - 4 приема пищи с интервалами 3 -5 часов

# Белки

Суточная потребность в белках:

- 1 половина беременности 0,2 – 1,5 г/кг
  - 2 половина беременности 2 г/кг
- 
- соли кальция  
1500-2500 мг,
  - Соли фосфора –  
2000 -3000 мг (2  
половина  
беременности)





# Белки



- Средняя дневная потребность в белках составляет у школьников около 1,1 г белка на 1 кг веса тела от 77 до 90 г в сутки
- В продуктах питания школьников должно быть около 15-20 г клетчатки или 12-15 г некрахмальных полисахаридов.
- Школьнику ежедневно нужно потреблять до 1,5-2,0 л воды для возмещения ее потерь, происходящих при дыхании, потоотделении, а также жидких и твердых выделениях

# Углеводы



- количество углеводов в день 400-500 г, из них сахара- 40-50 г (преобладают содержащие клетчатку продукты)

- от 300 до 400 г, или в среднем около 10 г углеводов на 1 кг веса тела.
- Относительная доля углеводов в общих энергозатратах организма, обеспечиваемых за счет продуктов питания, достигает у школьников 60-65%.

# Жиры



- Потребность в жирах 80-100 г/сутки (половина из них - растительного происхождения)

- Средняя потребность школьников в жирах составляет 80-90 г в сутки в том числе растительного –10-15 г (20 - 30% от общих суточных затрат энергии)

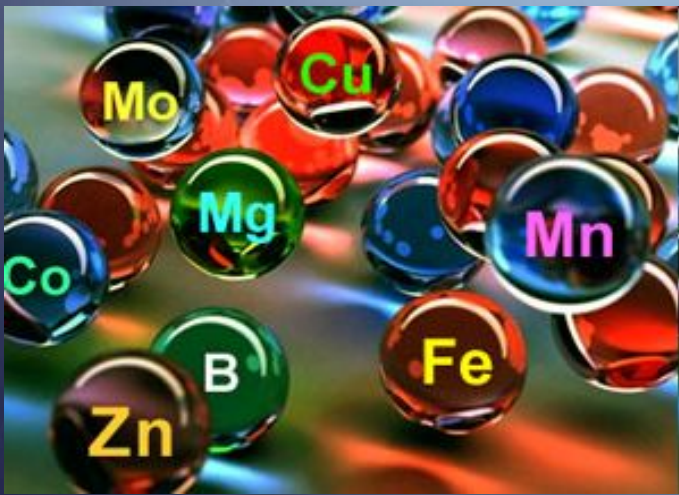




# Сбалансированность минерального состава



соотношение  
кальция и фосфора  
от 4:5 до 1:1,5



магния и кальция  
от 1:3 до 1:2  
фтора и кальция  
1:1000

**Спасибо за  
внимание!**

