

## Дети и «сладкий» Новый год

Пожалуй, самой уязвимой категорией пациентов в новогодние праздники являются дети. Именно им достается в эти дни самое большое количество сладостей, а сладкое, как известно, портит не только фигуру, но и зубы. После употребления конфет и других сладких продуктов на зубах ребенка остается липкая пленка, которая становится очагом патогенной микрофлоры – к этой пленке прилипают остатки пищи и размножаются бактерии.

Поскольку без сладкого сложно себе представить новогодние праздники, необходимо определиться, какие сладости оказывают более губительное влияние на детские зубы – от чего стоит отказаться и что минимизировать во избежание появления кариеса. В первую очередь, стоит отказаться от добавления в новогодние подарки для малышей леденцов, сосательных конфет, особенно «Чупа-Чупсов», восточных сладостей, а также сократить количество печенья.

К безопасным новогодним сладостям можно отнести домашнюю выпечку, фрукты, сухофрукты, зефир, мармелад, на котором нет сахарной посыпки.

Старайтесь давать сладости ребенку в первой половине дня или в обеденное время – в эти периоды вырабатывается большее количество слюны, чем в вечернее время. Поговорите со знакомыми и родственниками, которые планируют навестить вас в праздничные дни и предложите им список безопасных сладостей, из которых можно выбрать то, что подарить ребенку.

Безусловно, трудно в праздничные дни, особенно, в гостях или после новогоднего представления контролировать то, что попадает в рот к ребенку. Поэтому помните несколько важных правил: после сладкого или десерта приготовьте ребенку чай или предложите кусочек сыра. Идеальным вариантом для поддержания здоровья зубов после употребления сладкого является яблоко или морковь. И не забывайте, что перед сном нужно обязательно тщательно почистить зубы и воспользоваться ирригатором.

Эти же советы помогут и взрослым сохранить красоту улыбки и здоровье своих зубов.