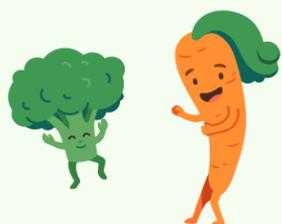


Здоровые привычки — счастливые улыбки: правильное питание и достаточное питье

Знали ли вы, что то, что вы едите и пьете, влияет на ваши зубы? Некоторые продукты могут причинить вред здоровью зубов, вызвав кариес.

Полезно для ваших зубов



Фрукты и овощи (такие как морковь, сельдерей и груша)



Молочные продукты (такие как молоко, сыр и йогурт без добавок)



Вода



Продукты, содержащие белки (такие как мясо, яйца и орехи)

Вредно для ваших зубов



Перекусы, содержащие сахар (такие как печенье, сухие завтраки и шоколад)



Напитки, содержащие сахар (такие как газировка, сок и спортивные напитки)



Крахмалсодержащие продукты (такие как крекеры, крендельки и чипсы)



Продукты вязкой консистенции (такие как конфеты и жевательный мармелад)

Чтобы поддерживать здоровье зубов, не забывайте соблюдать следующие правила:



Будьте внимательны к себе. Если вы **иногда** хотите позволить себе сладости, лучше их сочетать с приемом пищи. **Когда** вы едите — так же важно, как и то, **что** вы едите.



Пейте достаточно воды. Поддерживайте здоровый водный баланс в организме. Пейте воду, она помогает смыть остатки пищи, которые могут стать причиной кариеса. Водопроводная вода в г. Нью-Йорке содержит фтор. Если вы будете пить такую воду, это позволит предотвратить кариес.



Поддерживайте чистоту зубов. Чистите зубы два раза в день зубной пастой, содержащей фтор, ежедневно используйте зубную нить и регулярно посещайте стоматолога!

NYC
Health