



Продукты, которые вы едите, напрямую влияют на ваше общее состояние и состояние полости рта. Диета с недостатком важных питательных веществ ослабляет иммунную систему в борьбе против инфекции. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, диета и питание влияют на формирование головы/лица, развитие рака и других заболеваний ротовой полости. Стоматологические заболевания, связанные с диетой, включают в себя кариес, нарушение целостности эмали, патологическую стираемость зубов и пародонтальные заболевания (заболевание десен).

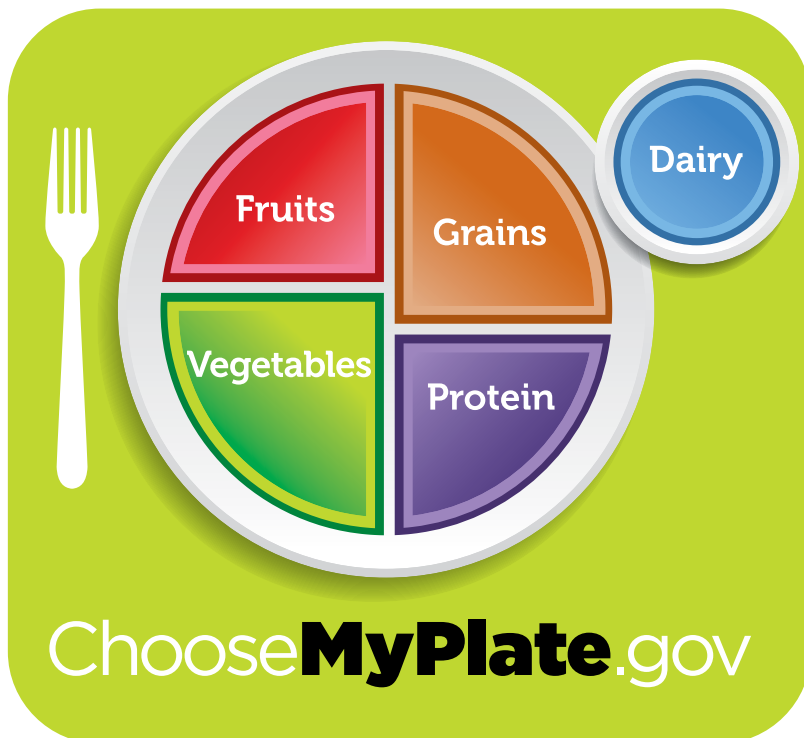
Модель питания и выбор продуктов – важные факторы, влияющие на разрушение зубов. Бактерии находятся в зубном налете, называемом зубным камнем. Бактерии питаются тем, что вы едите, в особенности сахаром (включая фруктозу) и подвергшимся тепловой обработке крахмалом (хлеб, картошка, рис, макаронные изделия и т.д.). По прошествии 5 минут после того, как вы поели или попили, бактерии начинают вырабатывать кислоты, чтобы переварить съеденную вами пищу. Эти кислоты могут разрушить наружную поверхность зуба и растворить важные минералы, что приведет к образованию кариеса. Дети и взрослые употребляют огромное количество газированной воды, содержащий сахар, подслащенные фруктовые напитки и лишены питательной ценности закуски, которые поражают их зубы. В этих продуктах обычно содержится мало или не содержится вообще питательных веществ и со временем это негативно влияет на состояние зубов.

При выборе продуктов не забывайте о следующем:

- **Разнообразие** —ешьте продукты разных категорий
- **Пропорциональность**—ешьте больше фруктов, овощей, продукты из цельного зерна, обезжиренное или с низким содержанием жира молоко и меньше продуктов, содержащих сахар, холестерин и соль
- **Умеренность**—ограничивайте число и количество еды с добавлением сахара, холестерина и соли
- **Активность**—будьте физически активны каждый день

Дети должны быть физически активны, по крайней мере, 1 час в день, а взрослые, по крайней мере, 30 минут в день. Физическая активность средней интенсивности в течение 30 минут в день оказывает благоприятное воздействие на организм, однако более интенсивные или более длительные физические нагрузки могут оказать большую пользу вашему здоровью.

Во время еды и «перекусов» выбирайте питательные продукты с низким содержанием сахара . Тщательно чистите зубы два раза в день фторсодержащей зубной пастой. Чистите зубы зубной нитью ежедневно. Позвоните зубному врачу-члену Калифорнийской ассоциации стоматологов, чтобы записаться на прием для осмотра и чистки зубов.



Суточный рацион согласно данным Министерства сельского хозяйства США

	Возраст	Овощи	Фрукты	Молоко	Мясо и бобы	Зерно	Жиры и масла
Дети	2-3 лет	1 стакан	1 стакан	2 стакана	2 унций	3 унций	3 ч.л.
	4-8 лет	1½ стакана	1 - 1½ стакана	3 стакана	3-4 унций	4-5 унций	4 ч.л.
Девочки	9-13 лет	2 стакана	1½ стакана	3 стакана	5 унций	5 унций	5 ч.л.
	14-18 лет	2½ стакана	1½ стакана	3 стакана	5 унций	6 унций	5 ч.л.
Мальчики	9-13 лет	2½ стакана	1½ стакана	3 стакана	5 унций	6 унций	5 ч.л.
	14-18 лет	3 стакана	2 стакана	3 стакана	6 унций	7 унций	6 ч.л.
Женщины	19-30 лет	2½ стакана	2 стакана	3 стакана	5½ унций	6 унций	6 ч.л.
	31-50 лет	2½ стакана	1½ стакана	3 стакана	5 унций	6 унций	5 ч.л.
	51+ лет	2 стакана	1½ стакана	3 стакана	5 унций	5 унций	5 ч.л.
Мужчины	19-30 лет	3 стакана	2 стакана	3 стакана	6 ½ унций	8 унций	7 ч.л.
	31-50 лет	3 стакана	2 стакана	3 стакана	6 унций	7 унций	6 ч.л.
	51+ лет	2½ стакана	2 стакана	3 стакана	5½ унций	6 унций	6 ч.л.

Министерство сельского хозяйства США (USDA) следит за здоровьем нации. Разработаны диетические рекомендации для поддержания оптимального здоровья и предотвращения болезней, связанных с ожирением, включая сердечно – сосудистые заболевания, диабет II типа и рак. Министерства сельского хозяйства США, у людей разные потребности в рационе на различных стадиях жизни. Дополнительную информацию вы найдете на сайте <http://www.choosemyplate.gov>.