

Według stomatologów: jesz owoce to masz więcej zdrowych zębów

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 20, listopad 2012 23:00

Odsłony: 1301

Resort zdrowia przypomina zatrważającą statystykę: polskie dzieci mają średnio 5 zębów zaatakowanych przez próchnicę, z tego tylko jeden jest wyleczony. Jedną z metod walki z epidemią próchnicy u dzieci jest ograniczenie spożycia cukierków.

Jak czytamy w Dzienniku Zachodnim, w ramach unijnego programu "Owoce w szkole" ponad 102 tysiące dzieci z klas 1-3 z województwa śląskiego dostaje codziennie w szkole porcje jabłek, gruszek, truskawek, marchewek, słodkiej papryki czy rzodkiewek.

Stomatolodzy twierdzą, że codzienna porcja owoców i warzyw to nie tylko zdrowsza dieta, ale i zdrowsze zęby. Apelują, żeby zamiast słodkiej przekąski podać dziecku kawałek jabłka czy marchewki.

Jednak nawet po jedzeniu owoców czy warzyw dochodzi - choć w mniejszym stopniu - do erozji szkliwa zębów. Dlatego ważne jest, by owoce czy inne posiłki zjadać wydzielonymi porcjami. Jeśli będziemy co rusz podjadać, to nie damy zębom się zremineralizować, co w konsekwencji może prowadzić do próchnicy.

Źródło: www.dziennikzachodni.pl