

КУЛЬТУРА ПРИЕМА СЛАДКОГО

Памятка для родителей дошкольников

Основным компонентом сладкого являются легкоусвояемые сахара (сахароза, глюкоза). Во рту происходит их быстрое расщепление и образование молочной и других кислот, которые вызывают деминерализацию эмали зубов в виде белых пятен – первый этап кариозного поражения. У детей неблагоприятное действие сахаров на зубы более выражено, так как только что прорезавшиеся зубы слабо минерализованы.

Для микроорганизмов зубного налета легкоусвояемые сахара служат питательной средой, из сахаров образуются клейкие вещества, прикрепляющие бактерии к эмали зуба. Действие сахаров на зубы столь сильное, что во всем мире для получения экспериментальных моделей кариеса животных кормят сладкими продуктами.

Чтобы избежать неблагоприятного влияния сладкого на зубы, соблюдает следующие правила:

- ✓ Не приучайте детей к сладкому, от вредных привычек питания трудно избавиться!
 - ✓ Соблюдайте рекомендации ВОЗ по ежедневному приему сахара (учитывается суммарное количество сахара во всех напитках и продуктах), для детей в возрасте:
 - 1-3 лет – 20-30 грамм;
 - 4-6 лет – 30-40 грамм
- Общее количество легкоусвояемых углеводов (сахаров) не должно превышать 5% калорийности питания.
- ✓ Учитывайте действие скрытого сахара, содержащегося в готовых напитках, соках и пюре для детского питания, варенье, жевательных резинках, лекарствах и других источниках.

- ✓ Если Вы даете ребенку сладости, учитывайте:
 - лучше принимать сладкое во время основных приемов пищи (завтрак, обед);
 - сладкое никогда не должно быть последним блюдом меню;
 - избегайте липких и медленно съедаемых продуктов (леденцы, казинаки, сладкая вата, чупа-чупс и др.), так как они удерживаются на зубах до 4 часов и более, создавая условия для развития кариеса зубов;
 - частые приемы сладкого более вредны для зубов, чем однократный прием такого же количества сладостей;
 - дошкольникам можно устраивать один "сладкий" день в неделю.
- ✓ Не позволяйте детям есть сладкое в перерывах между приемами пищи, особенно вредно есть сладкое на ночь. Если это правило нарушено, то примите меры к удалению остатков сладостей изо рта:
 - твердые овощи, фрукты (яблоко, морковь, редис, капуста и др.) механически очищают зубы от клейких остатков сладостей;
 - твердые сорта сыра помогают нейтрализовать действие кислот;
 - полоскание рта смывает остатки пищи с зубов;
 - жевательная резинка без сахара (её можно давать детям старше трех лет под контролем взрослых) способствует выравниванию кислотно-щелочного равновесия во рту; жевательную резинку можно жевать после еды 10-15 минут;
 - лучший способ избежать неблагоприятных последствий – после приема сладкого почистить зубы с помощью зубной щетки и пасты.
- ✓ Детям с ранним возникновением и активным течением кариеса зубов следует полностью прекратить прием любых сладких продуктов и напитков.
- ✓ Естественные сладкие продукты – ягоды (малина, клубника, арбуз и др.), фрукты (груша, слива, абрикос и др.), овощи (морковь, репа, тыква и др.), мед – содержат фруктозу, не оказывают столь выраженного неблагоприятного действия на зубы, и могут применяться в питании детей в небольших количествах.

Не делайте из сладкого награду, так как это может сформировать у детей неправильные поведенческие стереотипы!

**ПОМНИТЕ, ВОСПИТАНИЕ У РЕБЕНКА
КУЛЬТУРЫ ПРИЕМА СЛАДКОГО ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ
ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!**