

Які продукти вживати, щоб здорову усмішку мати



Вітамін

Стимулює засвоєння кальцію з відкладанням його у кістках, зокрема в зубах. Виробляється в організмі під впливом ультрафіолетових променів і міститься в риб'ячому жирі, трісці, палтусі, печінці, ячному жовтку, авокадо, олії



Вітамін

Поліпшує здатність організму засвоювати кальцій, має протизапальну дію. За тривалої недостатності цього вітаміну в організмі виникає цинга — захворювання, за якого кровоточать ясна та випадують зуби. Міститься в шипшині, чорній смородині, червоному перцю, солодкому перцю, хроні, цитрусових, щавлі, суниці, редисці, агрусі, капусті білокачанній, помідорах, картоплі, броколі, манго, петрушці, яблуках, абрикосах, шпинаті



Вітамін

Сприяє зміцненню структури зубів та ясен, бере участь в обмінних процесах. Синтезується в організмі кишковою мікрофлорою і міститься в пророщеному зерні, горіхах волоських, фундуці, шпинаті, картоплі, моркві, капусті білокачанній, помідорах, полуниці, черешні, апельсинах, лимонах, м'ясі, молочних продуктах, яйцях курячих, бобах



Кальцій

Основний будівельний матеріал для зубів. Міститься в молочних продуктах, м'ясі, рибі та морепродуктах, горіхах, зелені, сирі тофу, капусті білокачанній, бобових, зелених овочах



Фосфор

Сприяє зміцненню зубів. Продукти харчування, у яких він міститься: м'ясо, риба, зокрема лосось, сардини, печінка тріски, креветки, горіхи волоські, вівсяна каша, житній хліб, сочевиця, соя, пророщена пшениця, зелень, груші, молочні продукти



Фтор

Бере участь у процесах формування зубної емалі та дентину — міцної кісткоподібної тканини, яка лежить в основі зуба. Міститься в питній воді, кухонній солі, морській рибі, хлібі з борошна грубого помелу, чорному чаю, горіхах, цибулі ріпчастій, картоплі, яблуках, грейпфруті, рисі, шпинаті, курятині, молоці, яйцях курячих



Цинк

Сприяє загоєнню ран, а також запобігає інфекціям, які викликають запалення ясен. Продукти харчування, у яких він міститься: омари, мідії, лосось, свинина, яловичина, індичка, курятина, арахіс, бобові, коричневий рис, хліб із цільної пшениці