

## Влияние некоторых напитков на здоровье зубов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vliyanie-nekotoryh-napitkov-na-zdorove-zubov/>

Впечатление, произведенное человеком за первые 15 секунд общения, крайне тяжело изменить, - утверждают психологи. Это впечатление формируется из многих факторов, и один из них это ваша улыбка. В самом деле, человек с искренней улыбкой располагает к себе, излучает уверенность и оптимизм. И, в общем-то, понятно, что потрясающая улыбка - это результат контроля своего здоровья, в том числе - контроля над тем, что мы пьем и едим.

Существует целый ряд продуктов, которые гарантированно негативно влияют на состояние зубов: сладости, газированные напитки, слишком горячая или слишком холодная пища и так далее. Сегодня мы поговорим о том, каким образом на зубы воздействуют кофе, чай и вино.

Чай - напиток, известный всем, его получают путем заваривания листьев чайного куста. Но все чаще мы пьем пакетированный чай - это быстро, просто, и зачастую дешевле, чем

хороший листовый чай. Многие считают, что чай портит цвет зубов, оставляя на них желтый налет (особенно это убеждение касается черного чая). Однако это заблуждение. Дело в том, что качественный листовый чай не только не портит зубы, но даже и благоприятно на них воздействует, защищая от кариеса. В 1 литре черного чая содержится примерно 1 мг фтора, а кроме этого в нем содержится вещество танин, которое защищает зубы от кислот, содержащихся в пище. Что касается цвета зубов, то от качественного листового чая зубы не желтеют, это происходит от чая в пакетиках, в который производители зачастую добавляют краситель.

А спитую заварку, которую так надоедает выкидывать, китайцы используют довольно оригинальным способом. Наверное потому, что с проблемой спитой заварки им приходится сталкиваться уже более 5 тысяч лет, они научились использовать ее во благо. Итак, спитую заварку зеленого чая они рекомендуют не выбрасывать, а высушить на солнце и набить ею подушки. Легкий аромат чая помогает лучше выспаться, снять напряжение и усталость. Действия такой подушки хватает примерно на три месяца, за это время как раз набирается заварка для следующей.

Кофе. Что касается этого бодрящего ароматного напитка, то здесь важна умеренность. Действительно, кофе способен окрашивать зубную эмаль, придавая ей желтоватый оттенок, но лишь в том случае, если вы пьете более трех чашек в день. В случае же умеренного употребления этого напитка, содержащего ряд веществ, помогающих защитить полость рта от болезнетворных бактерий, ваши зубы не пострадают. Доза кофеина, необходимая взрослому человеку для того, чтобы насладиться вкусом и ароматом, улучшить работоспособность - 1/10 грамма. Такое количество кофеина содержится в 3 чайных ложках молотого кофе или в половине чайной ложки растворимого.

Традиционно считается, что окрашивает зубную эмаль также и красное вино. Но, как выяснилось, для зубной эмали гораздо вреднее безобидное на первый взгляд белое. Белые вина быстрее вымывают эмаль с поверхности зубов, делают их более чувствительными к горячим и холодным продуктам. Причина заключается в том, что сорта винограда, используемые для изготовления белого вина, имеют самый низкий уровень pH, однако можно минимизировать негативное воздействие этого напитка на зубы, если употреблять его вместе с сыром, который содержит кальций, защищающий зубы от кислоты. А вот употребление, например, клубники или смешивание игристых вин с соками кислых фруктов увеличивает количество кислот и усиливает негативное воздействие напитка. Поэтому старайтесь заедать белое вино с сыром, и ни в коем случае не чистите зубы сразу после того, как вы выпьете. Должно пройти, по меньшей мере, 30 минут, в противном случае вы механически еще сильнее разрушите размягченную кислотами эмаль.