**[Сыр,](http://www.volgostom.ru/novosti-stomatologii/sir-izium-i-maslo-na-strazhe-zdorovya-zubov)**[изюм и масло на страже здоровья зубов](http://www.volgostom.ru/novosti-stomatologii/sir-izium-i-maslo-na-strazhe-zdorovya-zubov)

Последние исследования стоматологов подтвердили тот факт, что молочные продукты, а в особенности сыр, являются отличным профилактическим средством в борьбе с кариесом. В исследовании ученых участвовали 68 детей в возрасте от 12 до 15 лет. Сначала специалисты получили данные о pH зубного налета перед употреблением сыра, йогурта без сахара и молока. При этом показатель pH ниже 5,5 означал уязвимость к появлению эрозий, а выше 5,5 – оставлял меньше риска для появления кариозных полостей.

Участники были разделены в группы. Первой давали сыр чеддер, вторая пила молоко, третья группа ела йогурт без сахара. Каждый продукт принимался в течение 3 минут, после чего детей просили прополоскать рот водой. Затем уровень pH измерялся несколько раз с интервалами в 10 минут.

Исследование показало, что у детей, которые пили молоко и ели йогурт, уровень pH не изменился. Та группа, которой давали сыр, показала возрастающий уровень pH в каждом временном промежутке. Можно предположить, что pH возрастало из-за усиленного слюноотделения после приема сыра. А это является естественной реакцией полости рта по выравниванию кислотно-щелочного баланса.

В одном можно быть уверенным, что эксперимент показывает пользу молочных продуктов не только для всего организма, но и для зубов и десен. Но, конечно, залогом красивой и здоровой улыбки являются полноценное питание и правильная гигиена полости рта, в том числе и профессиональная чистка зубов в стоматологических клиниках.

Между тем, исследователи из Соединенных Штатов Америки доказали способность изюма противостоять кариесу. Небольшая горсть вкусного лакомства в день позволяет справляться с кариесогенными бактериями. В состав изюма входят природные антиоксиданты и фитохимические соединения, которые положительно влияют на кислотно-щелочной баланс полости рта. Стоматологи советуют есть натуральный изюм по утрам: он не только сохранит здоровье зубов, но и принесет неоценимую пользу всему организму.

Еще один продукт, который отлично справляется с налетом на зубах, устраняет неприятный запах и активно борется с проявлениями гингивита, – это растительное масло. О полезных свойствах растительного масла известно давно: его применяли для лечения таких болезней, как инфекции пазух или диабет, а также использовали для полоскания полости рта, чтобы улучшить здоровье зубов и десен.

Для полоскания лучше всего использовать одну столовую ложку кокосового, кунжутного или подсолнечного масла – эти масла обладают отличными антибактериальными свойствами. При этом полоскать рот маслом, а точнее просто держать его во рту, следует как минимум десять минут. За это время организма выводятся шлаки и токсины. После полоскания необходимо тщательно прополоскать рот водой для закрепления эффекта.