

## **CIEKAWOSTKI MEDYCZNE**

### **JAK SIĘ ODŻYWIAĆ ABY MIEĆ ZDROWE ZĘBY I DZIAŚŁA**

Każdy z nas obawia się wizyt u stomatologa-codziennie dba o higienę jamy ustnej czyszcząc zęby najlepiej po każdym posiłku, nie zdając sobie sprawę, jak ważna jest też odpowiednia dieta.

\*

Co należy robić by jak najdłużej zachować zdrowe zęby!

\*

po każdym posiłku staraj się umyć zęby, a jeśli nie jest to możliwe-żuj gumę bezcukrową nie dłużej niż 20 minut  
(żucie gumy zwiększa produkcję bakteriobójczej śliny)

\*

jedz produkty bogate w wapń (mleko i jego przetwory)

\*

2 razy dziennie jadaj świeże warzywa (najlepiej twarde) i owoce

bogate w witaminę C,  
która zapobiega podrażnieniom i krwawieniom z dziąseł

\*

zastąp białe pieczywo ciemnym pełnoziarnistym- zawiera ono węglowodany złożone, są wolniej trawione i bakterie nie mają pożywki.