

Питание при заболеваниях пародонта

При лечении пародонтита, также, как и любого другого заболевания, огромную роль играет здоровое рациональное питание. С правильным питанием в наш организм поступает все необходимое, что позволяет нам иметь здоровые и красивые зубы и десна.

При пародонтите соблюдение определенной диеты просто необходимо. Она заключается в нескольких основных правилах.

Основные правила питания:

во-первых, для того, чтобы укрепить десну, необходимо употреблять больше твердой пищи, которая должна тщательно пережевываться. При этом при пережевывании такой пищи нужно постараться равномерно распределить нагрузку на весь зубной ряд. Твердая пища, богатая клетчаткой, станет своеобразным «тренажером» для укрепления десен, и к тому же организм получит недостающие ему витамины и микроэлементы. Самое главное, что необходимо в первую очередь включить в рацион питания – это свежие фрукты и овощи;

во-вторых, пациенту не стоит забывать о молочных продуктах во всех видах, будь то творог, сметана, сыр или молоко. Молочные продукты богаты кальцием, и такая «молочная» диета будет способствовать укреплению десен и зубов;

в-третьих, некоторые продукты все же придется исключить из своего рациона. Это касается, прежде всего, сладкой пищи и тех продуктов, которые прилипают к деснам и зубам. Из-за того, что подобные продукты задерживаются в полости рта, образуется зубной налет, который способствует развитию пародонтита. Важно исключить из рациона печенье, чипсы, и жевательные конфеты.

В чем основа правильного питания?

Оно основывается, прежде всего, на употреблении здоровой пищи, которая должна быть богата витаминами, минералами, клетчаткой, полиненасыщенными жирными кислотами и пребиотиками. Незаменимыми помощниками при лечении пародонтита являются также лекарственные растения и ортомолекулярные комплексы.

Если говорить о витаминах, то в первую очередь стоит включить в свой рацион фрукты, особенно цитрусовые, которые богаты витамином С. Витамины А и Е тоже являются незаменимыми помощниками в борьбе с пародонтитом. Помимо витаминов пациент нуждается в фолиевой кислоте, натуральном бета-каротине и минералах (кальций, цинк, селен).

Правильное питание основывается не только на употреблении здоровой пищи, но и на включении в свой ежедневный рацион полезных напитков, таких как натуральные соки или зеленый чай. Отлично подойдут отвары и

настои из лекарственных растений, которые при употреблении внутрь или полоскании благоприятно влияют на всю полость рта. Прекрасно справляются с пародонтитом такие растения, как боярышник, черника, готу кола, шалфей, чистотел, зверобой и многие другие.

При пародонтите определенной диеты следует придерживаться как минимум 6 месяцев, в этом случае будут заметны какие-то результаты. Конечно, рекомендуется соблюдать диету до полного выздоровления, пока заболевание не будет вылечено окончательно. При этом диета должна соблюдаться очень строго. Если вы время от времени отклоняетесь от диеты, то лечение может затянуться надолго. Поначалу эта диета может показаться жесткой, но постепенно можно привыкнуть к подобному режиму и рациону питания.

Питание обеспечивает жизнедеятельность организма и является его важнейшей биологической потребностью. В системе питания отражены климатогеографические, исторические, религиозные, национальные, социально-экономические и другие факторы. Рациональное питание в комплексе с терапией дает возможность организму человека справиться с рядом пародонтологических проблем.

Рацион пациента с заболеваниями пародонта должен включать:

Достаточное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, микро- и макроэлементов.

Оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Использование в рационе продуктов, содержащих преимущественно растительные белки (горох, бобы, фасоль).

Ограниченное потребление легкоусвояемых углеводов (сахароза), жиров (сливочное масло), мучных, кондитерских изделий.

Использование в рационе овощей, фруктов, по возможности в сыром виде.

По возможности исключить кофе, алкоголь.

Ежедневное употребление молочных и молочнокислых продуктов

Использование пищевых добавок, содержащих витамины, микро- и макроэлементы, аминокислоты и другие полисолодовые экстракты "Полисол".

Особенности гигиены питания пациентов с заболеваниями пародонта:

Регулярное трехразовое питание, вечером – употребление молочнокислых продуктов (кефир).

Не употреблять в промежутках между приемами пищи мучные, кондитерские изделия и другие продукты, использование которых увеличит образование мягкого зубного налёта.