

**ПАМЯТКА**  
**«Роль углеводов в возникновении кариеса»**



В возникновении кариеса зубов углеводсодержащие продукты имеют большую отрицательную роль. Процесс метаболизма углеводов наиболее интенсивно протекает в мягком зубном налете, слюне и некоторых других структурах полости рта. Из вышеизложенного следует, что прием легкоусвояемых углеводов является пусковым механизмом реакций, которые ведут к нарушению динамического равновесия эмали в сторону увеличения интенсивности процессов деминерализации в дальнейшем к развитию кариеса зубов.

Помните, что при соблюдении нескольких правил Вы снижаете риск возникновения стоматологических заболеваний!

- не злоупотребляйте приемом углеводсодержащих продуктов;
- уменьшите частоту употребления углеводов;
- замените метаболизируемые в полости рта углеводы на не метаболизируемые (конфеты, печенье на фрукты);
- уменьшите время пребывания углеводов в полости рта, устраните свободные углеводы из полости рта - после их приема прополощите рот, используйте жевательную резинку с содержанием ксилита, регулярно чистите зубы 2 раза в день).