**«Значение правильного питания»**

Количество, качество, разнообразие продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на здоровье зубов, а самым страшным, на вид таким безобидным врагом наших зубов является сахар. С одной стороны, сахар - это самый дешевый углевод, доступный всем. Он необходим организму, но при неправильном его потреблении сахар становится основной причиной кариеса. Так что же делать? Не исключать, конечно, сахар из нашего рациона вообще. Это и тяжело, и неправильно. Просто запомните сами и постарайтесь объяснить своим маленьким сластенам: самый большой вред зубам наносит беспорядочное употребление пирожных, печенья, сладких напитков, конфет. Старайтесь не давать сладкого вашему ребенку между основными приемами пищи. Лучше пусть он съест пирожное после обеда или выпьет колу, а потом сразу же пожует жвачку или прополощет рот…Знайте, что пакетик конфет, съедаемых в течение дня, наносит зубам больше вреда, чем все конфеты, съеденные за один прием. Запомните, какие продукты являются вредными для зубов, а какие - нет, и старайтесь, чтобы в рацион ребенка они входили хотя бы в равных пропорциях. Итак, особенно портят наши зубы: липкие конфеты (ириски), изделия из муки мелкого помола (печенье, пирожные, торты, пирожки), консервированные продукты (компоты, сиропы), а также сладкие шипучие напитки и нектары. А еще, как не обидно, в этот список входят и наши любимые бананы. Однако не менее длинен и перечень полезных, безопасных для зубов продуктов: сырые фрукты и овощи, орехи и семена, любая рыба, маложирные сыры, натуральные соки и йогурты, частично обезжиренное молоко, чай.