

Для здоровой улыбки недостаточно чистить зубы два раза в день. Питание играет важную роль в здоровье зубов. Подготовили для вас ТОП- 5 продуктов, которые помогут сохранить здоровье зубов и десен.

1. Молочные продукты богаты кальцием, фосфором и витамином D, которые способствуют укреплению зубов.

2. О**вощи, фрукты и зелень** содержат бета-каротин, витамины, кальций, калий, магний, натрий, фосфор, йод, фтор, железо, кобальт и серебро, которые нормализуют кровообращение в деснах. Зелень укрепляет не только зубы, но и иммунитет в целом.

3. Чай. В чае есть полезные вещества, препятствующие образованию налета на зубах.

**4. Зелень содержит огромное количество витаминов и микроэлементов, в том числе и** фолиевую кислоту.

**5. Яйца** содержат белки, жиры, углеводы, 12 основных витаминов и почти все микроэлементы, которые помогают предотвратить порчу зубов.

Важно помнить, что правильное питание и регулярный уход за полостью рта сыграют ключевую роль в поддержании здоровья зубов.