



# ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА



Сахар является главной причиной сжигания кальция.

Это и вызывает кариес зубов.

При употреблении сахара и сладостей во рту производится кислота, под действием которой быстро развиваются болезнетворные бактерии, портящие эмаль зубов.

Разрушающее действие этих микробов начинается через 20 минут после приема рафинированного сахара.

Следовательно бесполезно чистить зубы после еды, т.к. прием пищи продолжается обычно дольше 20 минут.



Природа обеспечивает нас органическим сахаром.

Овощи, фрукты, орехи кроме минеральных солей и витаминов в изобилии содержит органический естественный сахар в виде **фруктозы**, который легко преобразуется в организме в глюкозу и усваивается кровью, клеткой и тканями.



Тот кто не употребляет рафинированный сахар и белую муку имеют здоровые зубы.

