**5 vhodných potravin pro zdravé zuby**

Na zdraví našich zubů a dásní má vliv především správná péče v podobě důkladného čištění zubů, dentální hygieny, pravidelných návštěv u zubaře… a samozřejmě také genetika. Velkou část celkového zdraví chrupu ovlivňuje ale i to, co jíme. Zubům škodí příliš sladké, kyselé či tvrdé potraviny. Co ale jíst, abychom naopak chtěli zdraví zubů podpořit nebo alespoň jim neuškodit?

**Sýr**

Pokud patříte mezi milovníky sýrů, tak máte další důvod si je i nadále s klidným svědomím vychutnávat. Jsou totiž bohaté na vápník a bílkoviny (kasein), které posilují zubní sklovinu. Navíc výzkum odborného periodika General Dentistry zjistil, že konzumace sýrů zvyšuje v ústech  hladinu PH a tím snižuje i riziko zubního kazu. Sýry také musíme díky jejich konzistenci při jídle žvýkat a to zvyšuje výskyt slin v ústech. Ty napomáhají udržovat čistotu a rovnováhu v dutině ústní a eliminují bakterie. A jaký sýr vybrat? Studie ukazují, že ideální je čedar, protože je zásaditý.

**Žvýkačky bez cukru**

„Mnoho lidí se obává, že žvýkačky jsou na zuby nezdravé a mohou vytahovat plomby. Opak je ale pravdou. Žvýkačky bez cukru naopak pomáhají neutralizovat kyseliny v puse. Navíc kvalitní plomby se nedají jen tak vytáhnout žvýkačkou. Důležité je ale mít vždy žvýkačky bez cukru, protože cukr je potravou bakterií, které způsobují zubní kaz,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská.

**Mléko**

Velmi prospěšné je také po jídle občas vypít trochu mléka. Především po mlsání sladkostí. Mléko umí dobře neutralizovat kyseliny v ústech. Navíc obsahuje vápník, který dobře posiluje zubní sklovinu a snižuje vznik paradentózy.

**Jablko**

I když vysoká konzumace ovoce (především citrusových plodů) se obecně kvůli zdraví zubní skloviny příliš nedoporučuje. Tak jablka jsou naopak přínosná. Již naše babičky říkaly: „ Když nemáš kartáček, tak si vyčisti zuby jablkem.“  Toto je samozřejmě přehnané tvrzení, ale malinká pravda tam je. I když jablka obsahují cukr, tak zároveň obsahují i vodu a vlákninu. Navíc „vláknovitá „struktura jablka dobře masíruje dásně a jeho žvýkání mírně odstraňuje povrchové nečistoty, takže má tzv. abrazivní účinky,

**Zelený a černý čaj**

V zeleném a černém čaji jsou obsaženy sloučeniny polyfenoly, které pomáhají v ústech zpomalovat růst bakterií. Vědci na univerzitě v Chicagu dokonce zjistili, že lidé, kteří si několikrát denně vyplachovali ústa neslazeným černým čajem, měli na zubech méně plaku než lidé, kteří si po stejnou dobu vyplachovali ústa čistou vodou. Polyfenoly také pomáhají bojovat proti špatnému dechu.