

## Вред алкоголя для зубов: вымывает кальций и стирает

### эмаль...



Здоровье полости рта оказывает огромное влияние на общее здоровье человека и качество его жизни. Заболевания зубов, их отсутствие и плохое состояние ограничивают способность поглощать и измельчать пищу, улыбаться, говорить и отрицательно влияют на организм в целом. При чём здесь алкоголь, спросите вы?!

В рамках **Недели** ответственного отношения к здоровью полости рта, на этот вопрос отвечает и.о. заместителя главного врача краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Наталья Юшкова**.



– Как известно, употребление алкоголя наносит всеобъемлющий вред человеку, и полость рта не является исключением. Поскольку спиртное вымывает кальций, при регулярном его употреблении зубы становятся более хрупкими, начинают крошиться, на эмали появляются трещины. Кроме того, этанол выводит из организма витамины, цинк, железо, минеральные соли – а это вещества, которые жизненно необходимы зубам и деснам.

«Цветные» спиртные напитки, то же самое вино или коньяк, отрицательно сказываются на цвете эмали. А существующее у некоторых любителей вин убеждение, что кусочек сыра, съеденный после бокала, спасает эмаль от окрашивания – не более чем миф. Не имеющий с реальностью ничего общего!

Особенно опасны для зубов различные слабоалкогольные напитки, в избытке содержащие сахар и синтетические красители. Они буквально стирают эмаль и очень быстро приводят к кариесу.

Частое употребление этанола может вызвать сухость во рту из-за уменьшения количества слюны. Последняя естественным образом «очищает» полость рта, нейтрализуя вредные бактерии. Однако, если она плохо выделяется, вредные бактерии легко размножаются.

Страдают от алкоголя и десны – они воспаляются, кровоточат и уже не могут служить надежной опорой зубам, которые, в свою очередь, расшатываются вплоть до выпадения.

Учеными также были изучены закономерности между алкоголем и гигиеной ротовой полости. В итоге выяснилось, что 80% людей забывают почистить зубы, когда употребляют спиртное.

Как видите, этанол и на полость рта влияет совершенно не лучшим образом, а потому логичным решением будет максимально сократить его употребление или вовсе от него отказаться. Если, конечно, вы дорожите своим здоровьем!

*ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства  
здравоохранения Краснодарского края*