

## Список використаних джерел

1. Джеймс Клір. Книга «Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих. Друге видання»
2. В.Д. Ніколіна, Л.М. Юрок, Г.Е. Пленсак, В.І. Сас Книга "Веселка здоров'я"

## ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЗУБІВ

Н. І. Колесникова

Здоров'я зубів – це чинник не лише гарного самопочуття, а й фактор краси, впевненості у собі. Психологи довели, що є прямий зв'язок між ефектною посмішкою людини та рівнем довіри до неї оточуючих. Інша залежність полягає в тому, що будь-яка інфекція, захворювання порожнини рота може призвести до пошкодження внутрішніх органів, тому підтримка здоров'я зубів має першочергове значення не тільки з естетичної точки зору, але й з точки зору здоров'я.

Ми живемо в епоху, коли відповідь на питання «як зберегти зуби здоровими» вже існує, і що найцікавіше, вона дуже проста. Досить дотримуватися правильного харчування і вчасно звернутися до стоматолога. Звичайно, важливу роль відіграє дотримання правил гігієни та якість використовуваних засобів для догляду за ротовою порожниною. Не завадить використовувати більш спеціалізований засіб для догляду за зубами, ніж звичайна зубна щітка. Наприклад, вам варто купити електричну зубну щітку, щоб було легше чистити зуби, але це займе не менше 2 хвилин кожен раз. Чистка зубної нитки має увійти в звичку, адже з її допомогою можна видалити те, що зубна щітка чи ополіскувач не можуть. Щоб прищепити цю турботу своїм дітям, важливо зробити процедури догляду за зубами сімейною традицією. Збалансоване харчування є запорукою правильного росту організму, особливо росту зубів і прилеглих структур. Ваша їжа повинна містити достатню кількість кальцію, фосфору, магнію, білка, вітаміну D і фтору. Дефіцит хоча б одного з перерахованих елементів в організмі може мати серйозні наслідки для здоров'я, особливо протягом перших двох років росту дитини або під час вагітності жінки. Кальцій є одним з найважливіших компонентів, 99% кальцію, що міститься в організмі, міститься в кістках і зубах. Нові рекомендації щодо дієти рекомендують споживати більше кальцію, ніж раніше, щоб зберегти зуби міцними та забезпечити оптимальний розвиток кісток. Споживання кальцію також важливо для запобігання виникненню різних захворювань кісток, включаючи остеопороз, який може виникнути в майбутньому через дефіцит кальцію.

Хорошими джерелами кальцію є молоко та молочні продукти, такі як йогурт, сир і сир. Саме молоко сприяє ремінералізації поверхонь зубів, тому молочні продукти відіграють важливу роль і як частина дієти, і в розвитку зубів. Вегетаріанці можуть знайти джерела кальцію в соєвих продуктах, таких як тофу, шпинат та інші овочі. Якщо ви не можете вживати

ці продукти, спробуйте прийняти спеціальний препарат, що містить кальцій. Якщо ви живете в регіоні, де немає фторованої води, добавки фтору можуть допомогти, але вам слід спочатку проконсультуватися зі своїм стоматологом. (Пам'ятайте, що деякі приправи, фрукти та навіть молоко містять цукор.) Якщо ви годуєте свою дитину забагато шкідливої для здоров'я їжі (крохмалю та цукру), зокрема чіпсів, печива, крекерів і газованої води, ви будете наражатися на небезпеку.

Серйозні проблеми зі здоров'ям, включаючи ожиріння, остеопороз і діабет. Наприклад, вуглекислий газ у газованій воді може роз'їдати зубну емаль. Заохочення вашої дитини використовувати соломинку під час вживання газованої води допоможе захистити її зуби принаймні від деяких негативних наслідків соди. Хоча фтор не є основним елементом, він має величезний вплив на здоров'я зубів. У дітей фтор утворює спеціальне покриття на зубній емалі, яке запобігає появі карієсу. Дорослим фтор допоможе усунути дрібні пошкодження емалі. Корисний цей елемент і людям похилого віку.

Полоскання фтористими рідинами позитивно впливає на стан ясен і запобігає запаленням. Використання фтору у водопровідній воді може зменшити захворюваність на карієс на 65%. Статистика показує, що люди зі здоровою ротовою порожниною живуть в середньому на кілька років довше, ніж ті, у кого часті проблеми з зубами.

Здорові ясна є одним із важливих показників того, що організм вільний від інфекцій, має належне харчування та має нормальний обмін речовин. Тому необхідно вчасно подбати про ротову порожнину, щоб уникнути проблем зі здоров'ям.

Отже, збереження здоров'я зубів і ясен - це не тільки ключ до ефектної посмішки та впевненості у собі, але і важлива запорука загального фізичного благополуччя. Дотримання простих правил щодо правильного харчування, гігієни та регулярних візитів до стоматолога може допомогти забезпечити здоров'я ваших зубів на довгі роки, даруючи вам не тільки красиву посмішку, але й здоров'я всього організму.

## **МОХОПОДІБНІ БОРІВСЬКОГО ЛІСНИЦТВА (ПОЛТАВСЬКОГО РАЙОНУ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ) В МЕДИЦИНІ**

**О.М. Кононенко**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка*

Мохоподібні (Bryophyta), або мохи – відділ вищих рослин, що об'єднує більше 100 родин, 700 родів і понад 25 тисяч видів. Ці древні рослини відомі ще з часів карбонового періоду. На думку вчених, мохи – це окрема гілка в еволюції, причому їхніми предками вважають зелені водорості. Мохоподібні поділяються на три відділи: мохи (Bryophyta),