

Стоматолог опровергла пользу приёма кальция у взрослых для укрепления зубной эмали

Главный врач научно-клинического центра EUROKAPPA Ирина Корнилина опровергла миф о том, что приём кальция помогает укреплять зубную эмаль у взрослых. При этом кальций важен для здоровья костей.

По словам стоматолога, прочность зубной эмали в первую очередь определяется генетикой и формируется в детстве. При этом кальций действительно нужен для зубов в подростковом возрасте, но речь прежде всего о питании.

Некоторые исследования показывают, что добавки кальция могут помочь снизить риск потери зубов у пожилых людей. Например, в исследовании, опубликованном в The American Journal of Medicine, при участии 145 человек старше 65 лет выяснилось, что у тех, кто принимал кальций, зубы сохранялись лучше. Но для подтверждения этих данных необходимо дальнейшее изучение проблематики.

Кроме того, у взрослых людей употребление кальция уже не оказывает на эмаль какого-либо воздействия, подчеркнула врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.