Таблица 2. Сравнение четырех исследований, посвященных влиянию потребления кефира на микробиоту полости рта у человека
Сокращения: НУ = не указано; КОЕ = колониеобразующие единицы.

Авторы, страна	Участники	Воздействие	Дозировка	Продолжи-тельность	Вид кефира и субстрат	Методы отбора проб	Методы идентификации	Основные выводы	Ограничения
Reddy et al., 2021 [75], Индия	Дети с кариозными поражениями после реставрации зубов. Общее число — 80; численность всех ГрВ и ГрК — НУ. Возраст: НУ. Пол: НУ	Группа кефира получала кефир; группа пробиотического творога — пробиотический творог; группа пробиотического напитка — пробиотические напитки; ГрК ничего не получала	100 мл 1 раз в день	4 недели	НУ, субстрат НУ	Образец нестимулированной слюны	Культивирование микроорганизмов	↓ Streptococcus mutans в слюне в группе кефира по сравнению с контрольной после 4 недель	Распределение по группам НУ; отсутствие периода вымывания; ограниченные показатели результатов; отсутствие анализа дозозависимых эффектов; влияние диеты и поведения; в контрольной группе на исходном уровне было больше КОЕ Streptococcus mutans
Alp et al., 2018 [76], Турция	Дети, проходящие ортодонтическое лечение. Число: группа кефира — 15, группа пробиотической зубной пасты — 15, ГрК — 15. Возраст: группа кефира — 14,3 ± 1,7, группа пробиотической зубной пасты — 14,9 ± 2,0, ГрК —	Группа кефира получала кефир; группа пробиотической зубной пасты чистила зубы пробиотической зубной пастой; ГрК чистила зубы обычной зубной пастой	100 мл дважды в день	6 недель	Кефир Atatürk Orman Çiftliği (Atatürk Forest Farm), субстрат НУ	Образцы стимулированной слюны	Тест на риск развития кариеса	↓ Streptococcus mutans в группах кефира и пробиотической зубной пасты по сравнению с контрольной после 3 и 6 недель	Малая продолжительность; небольшой размер выборки; отсутствие периода вымывания; ограниченные показатели результатов; отсутствие анализа дозозависимых

	14,1 ± 2,1. Пол: группа кефира — 47% девочек, группа пробиотической зубной пасты — 67%, ГрК — 67% девочек								эффектов; влияние диеты и поведения
Ghasempour et al., 2014 [77], Иран	Здоровые люди. Число: общее — 22, в т.ч. группа А — 11, группа Б — 11. Возраст: НУ. Пол: НУ	Поперечный дизайн исследования. Участники группы А в течение двух недель получали кефир, а затем в течение двух недель — 0,05% раствор фторида натрия. Участники группы Б получали те же препараты в обратном порядке	100 мл 1 раз в день	2 недели	Авторы разработали собственный рецепт кефира из коровьего молока, производитель кефирных зерен НУ	Нестимулированный образец слюны	Культивирование микроорганизмов	↓ Streptococcus mutans через 2 недели в слюне в ГрВ и ГрК по сравнению с исходным уровнем. В обеих группах ингибирующий эффект был одинаковым	Малая продолжительность; небольшой размер выборки; отсутствие анализа исходных характеристик; ограниченные показатели результатов; отсутствие анализа дозозависимых эффектов; влияние диеты
Cogulu et al., 2010 [78], Турция	Здоровые люди. Число: ГрВ, однократная доза — 35, ГрВ, двойная доза — 35, ГрК — 34. Возраст: НУ. Пол: НУ	Группа с однократной дозой получала кефир; группа с двойной дозой получала удвоенный объем кефира два раза в день в течение 3	Группа однократной дозы — 100 мл; 1 раз в день, двойной дозы — дважды в день	3 недели	Кефир Sakipaga, субстрат НУ	Образцы стимулированной слюны	Тест на риск развития кариеса	↓ Lactobacillus в слюне группы двукратной дозы по сравнению с однократной и контрольной через 3 недели	Малая продолжительность; отсутствие периода вымывания; ограниченные показатели результатов; влияние диеты и поведения

		недель; ГрК получала 100 мл молока один раз в день в течение 3 недель							