

## Διατροφικά μυστικά για υγιή δόντια

Δημοσίευση: 07 Μαΐ 2012, 14:57 | Τελευταία ενημέρωση: 07 Μαΐ 2012, 14:57



**Η καλή υγεία των δοντιών είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την σωστή διατροφή.**

*Πως όμως συνδέεται η διατροφή με τη στοματική υγεία;*

Η κυρία αιτία απώλειας δοντιών είναι η τερηδόνα και ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση της είναι η διατροφή.

Τα μικρόβια τα οποία βρίσκονται στα δόντια μας και ονομάζονται οδοντική πλάκα χρησιμοποιούν τα σάκχαρα από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε ως βασική πηγή ενέργειας. Καθώς τα μικρόβια μεταβολίζουν τα σάκχαρα, παράγεται οξύ το οποίο ξεκινά τη διαδικασία εμφάνισης της τερηδόνας καταστρέφοντας την αδαμαντίνη των δοντιών.

Εκτός όμως από την τερηδόνα, η διατροφή παίζει ρόλο και στη διάβρωση των δοντιών. Συγκεκριμένα, η κατανάλωση όξινων τροφίμων και ποτών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη σταδιακή απώλεια της αδαμαντίνης από την επιφάνεια των δοντιών.

Ας τα πάρουμε όμως ένα - ένα:

### Τερηδόνα και σάκχαρα

Η ζάχαρη αδιαμφισβήτητα αποτελεί κύριο παράγοντα εμφάνισης της τερηδόνας. Ωστόσο, για την τερηδόνα έχει μεγάλη σημασία η συχνότητα κατανάλωσης ζαχαρούχων τροφών. Όσοι καταναλώνουν συχνά σνακ μελούσια σε ζάχαρη έχουν αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν τερηδόνα. Επιπλέον, τρόφιμα που κολλούν στα δόντια ή/και παραμένουν στο στόμα για πολύ ώρα όπως πχ καραμέλες, γλειφιτζούρια, αποξηραμένα φρούτα ή ροφήματα και αναψυκτικά με ζάχαρη, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να προκαλέσουν την εμφάνιση τερηδόνας από ότι τρόφιμα που περνούν γρήγορα από το στόμα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα σάκχαρα στα τρόφιμα βρίσκονται με περισσότερο από μια μορφή οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα. Δηλαδή, εκτός από τη γνωστή ζάχαρη ή αλλιώς σακχαρόζη, σάκχαρα υπάρχουν με τη μορφή φρουκτόζης, μολλάσσας, σιροπιού ρυζιού ή φρουκτόζης, μελιού, αφυδατωμένου σακχαροκαλάμου και γενικά ουσιών που έχουν την κατάληξη -όζη.

### Διάβρωση και οξέα

Έχει βρεθεί ότι η συχνή κατανάλωση των παρακάτω τροφίμων και ποτών συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο διάβρωσης:

Αναψυκτικά (ανθρακούχα και μη), ενεργειακά ποτά, χυμοί φρούτων, όξινα φρούτα, ξύδι, πίκλες κ.ά.

### Μυστικά διατροφής για γερά δόντια

*Προστασία από την τερηδόνα*

1. Αποφυγή κατανάλωσης τροφίμων και ποτών που περιέχουν σάκχαρα και ιδιαίτερα αυτών
  - α) που κολλούν στα δόντια π.χ. καραμέλες, αποξηραμένα φρούτα, σιροπιαστά κολλώδη γλυκά
  - β) που παραμένουν στο στόμα για πολύ ώρα π.χ. καραμέλες, γλειφιτζούρια, αναψυκτικά και ροφήματα με ζάχαρη που πίνονται σιγά-σιγά.
2. Αποφυγή συχνής κατανάλωσης γενικά τροφίμων πλούσιων σε σάκχαρα και κυρίως ως ενδιάμεσα των γευμάτων (σνακ). Στην κατηγορία αυτή συμπεριλαμβάνονται όλα τα γλυκά (τούρτες, πάστες, παγωτά, σιροπιαστά γλυκά κ.λπ.), προϊόντα φούρνου (μπισκότα, κουλουράκια κλπ), διάφορα σνακ (πχ σοκολάτες), ροφήματα και αναψυκτικά με ζάχαρη.

### Ένα σχόλιο για την κρυμμένη ζάχαρη:

Ζάχαρη μπορεί να περιέχεται επίσης σε διάφορα ψωμιά και φρυγανιές, τσιπς και προτηγανισμένες τηγανιτές πατάτες καθώς και σε καραμέλες για τον βήχα ή τον πονόλαιμο.

Επίσης, προσοχή σε διάφορα τρόφιμα που αναγράφουν "χωρίς ζάχαρη" ενώ μπορεί να περιέχουν μέλι, μολλάσσα ή συχνότερα σιρόπι φρουκτόζης. Για παράδειγμα πολλοί χυμοί φρούτων στο εμπόριο ενώ αναγράφουν "χωρίς ζάχαρη" περιέχουν σιρόπι φρουκτόζης.

### Προστασία από τη διάβρωση

1. Αποφυγή κατανάλωσης όξινων χυμών, αναψυκτικών τύπου κόλα ή ενεργειακών ποτών. Εάν πρόκειται να καταναλώσετε τα παραπάνω προτιμήστε να τα κάνετε με καλαμάκι αντί να τα πίνετε σιγά-σιγά.
2. Προτιμήστε νερό στα ενδιάμεσα των γευμάτων

### Ειδικές οδηγίες για βρέφη και μικρά παιδιά

1. Πότε μην βάζετε μέλι ή ζάχαρη στις πιπίλες ή τις θηλές των μπιμπερό.
2. Μην προσθέτετε μέλι ή ζάχαρη στο γάλα των παιδιών.
3. Αποφύγετε να δίνετε χυμούς φρούτων από μπιμπερό ή ποτηράκι με στόμιο.
4. Πότε μην δίνετε αναψυκτικά τύπου κόλα σε μικρά παιδιά.

### Τελικό σχόλιο:

Γενικά έχει βρεθεί ότι η υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει λαχανικά, φρούτα, τρόφιμα ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά και πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας συνδέεται με υγιή δόντια. Επιπλέον, η χαμηλή κατανάλωση γλυκών και σακχάρων, επεξεργασμένων τροφίμων και ποτών και το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών συμβάλουν σημαντικά τόσο στη μειωμένη εμφάνιση τερηδόνας όσο και διάβρωσης.

health.in.gr