

Τα λάθη που «σκοτώνουν» τα δόντια μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τι προκαλούν παγωτά, μπίρα, αναψυκτικά, πατατάκια, χυμοί

Το καλοκαίρι είναι η εποχή όπου χαλαρώνει η διάθεσή μας και παράλληλα η προσοχή μας στη διατροφή, γεγονός που βάζει σε κίνδυνο τη στοματική υγιεινή μας. Όπως, για παράδειγμα, τα διάφορα δροσερά ροφήματα για την αντιμετώπιση της δίψας ή τα εύκολα γεύματα, τα οποία δεν είναι πάντα οι καλύτερες λύσεις όχι μόνο για τη δίαιτά μας, αλλά και για τα δόντια μας, όπως επισημαίνει η δρ Κατερίνα Δούμα-Μιχελάκη, ειδική ορθοδοντικός παιδιών και ενηλίκων, η οποία ξεχωρίζει τα σημαντικότερα λάθη.

- Πρώτα στη λίστα είναι τα αναψυκτικά ή τα ισοτονικά ποτά. Μπορεί να σβήνουν τη δίψα, ωστόσο περιέχουν ζάχαρη, την οποία τα βακτήρια του στόματος χρησιμοποιούν για να παράγουν οξέα που καταστρέφουν την αδαμαντίνη των δοντιών. Ακόμη και όσα δεν έχουν ζάχαρη, περιέχουν ανθρακικό που, σε συνδυασμό με το κιτρικό οξύ και τα άλλα συστατικά του, μπορεί να τη διαβρώσουν επίσης.
- Η μπίρα, πάλι, δροσίζει μεν, αλλά εντελώς προσωρινά, αφού το αλκοόλ

προκαλεί αφυδάτωση και ξηροστομία που μπορεί να οδηγήσει σε τερηδόνα και ουλίτιδα, ενώ τα φρουτοποτά και οι χυμοί που αναγράφουν «νέκταρ» περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη, χωρίς πολύ χυμό φρούτων, οπότε καλό είναι να προτιμάμε όσους αναγράφουν ότι αποτελούνται 100% από χυμό φρούτων, χωρίς ζάχαρη.

- Τα παγωτά, η λατρεμένη συνήθεια των παιδιών, επίσης έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Η κατανάλωσή τους με μέτρο επιβάλλεται, προτιμώντας τα σκέτα και αποφεύγοντας όσα περιέχουν καραμέλα, σοκολάτας, μπισκότο κ.λπ.
- Οσον αφορά τα πρόχειρα σνακ, όπως πατατάκια και ποπ κορν, κολλάνε στα δόντια και ακόμα κι αν είναι υγιεινά (π.χ. αποξηραμένα φρούτα) παραμένουν περισσότερη ώρα στην επιφάνειά τους τροφοδοτώντας την ανάπτυξη των βακτηρίων.
- Λάθος είναι, τέλος, το να μασουλάμε παγάκια, αφού μπορεί να προκαλέσουν μικροσκοπικές ρωγμές στην επιφάνεια των δοντιών, καθιστώντας τα ευάλωτα σε τραυματισμούς.

Όπως τονίζει η κυρία Δούμα-Μιχελάκη, καλό είναι να χαλαρώνουμε στις καλοκαιρινές διακοπές μας, αλλά όχι όσον αφορά τη στοματική υγιεινή μας. Το συχνό βούρτσισμα των δοντιών και η χρήση νήματος επιβάλλονται, ώστε να αποφεύγουμε τις συχνές επισκέψεις στον οδοντίατρο τον χειμώνα.

Πηγή: dimokratianews.gr