



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ και ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Νόσοι δοντιών και διατροφή

Ηλικίες 13-17 ετών

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
Υπουργείο Υγείας
Αθήνα 2019

Ηλικιακή ομάδα 13-17 ετών

Νόσοι των Δοντιών
που σχετίζονται με Διατροφή

- Τερηδόνα
- Διάβρωση

Η Τερηδόνα είναι βλάβη που εμφανίζεται στα δόντια και δημιουργείται από την δράση μικροβίων και ζάχαρης.

Η επίδραση μικροβίων και ζάχαρης έχει σαν αποτέλεσμα την παραγωγή οξέων που είναι υπεύθυνα για την καταστροφή των δοντιών



Τροφές που προκαλούν τερηδόνα



Κρυμμένη ζάχαρη !!!!!!!!

1 κουταλάκι μαγιονέζας 4 gr ζαχαρη



1 κουταλάκι σάλτσα ντομάτας
τύπου ketchup 10 gr ζάχαρη



Ενεργειακή μπάρα 22 gr ζάχαρη



Επιδόρπιο γιαούρτι
150gr με 0% λιπαρά
εχει 20 gr ζάχαρη



1 φέτα ασπρο ψωμί
3gr ζάχαρη



Δημητριακά ολικής
άλεσης
18 gr ζαχαρη



Ενεργειακό ποτό 32 gr ζαχαρη

**Τα παιδιά ηλικίας 13 έως 18 ετών δεν πρέπει να καταναλώνουν
περισσότερα από 6 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρης την ημέρα.**

Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί περίπου σε 25 γραμμάρια ζάχαρης



Αθλητικά Ποτά

Μέση περιεκτικότητα σε ζάχαρη, ανά μπουκάλι, 37 gr.

Υπερβαίνει τις συστάσεις του
«Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας»
για μέγιστη ημερήσια πρόσληψη ζάχαρης.

Η ζάχαρη εκτός από την Τερηδόνα στα δόντια
ευθύνεται και για την εμφάνιση

Παχυσαρκίας
Διαβήτη και
Καρδιοπάθειας

Οδηγίες για την αποφυγή τερηδόνας

- Εάν θέλεις να πιείς αναψυκτικό, κάντο μαζί με το κύριο γεύμα.
- Μη καταναλώνεις μεταξύ των γευμάτων τροφές ή ποτά με ζάχαρη.
- Τελείωσε το φαγητό σου τρώγοντας τυρί ή πίνοντας γάλα.
- Βούρτσισε τα δόντια σου, μετά από κάθε κύριο γεύμα.
- Επισκέψου για έλεγχο τον Οδοντίατρο, τουλάχιστον 1 φορά το χρόνο.

Διάβρωση

είναι βλάβη που εμφανίζεται στα δόντια και προέρχεται από οξέα που περιέχουν τα τρόφιμα και τα ποτά , αλλά και από οξέα που προέρχονται από το στομάχι και έρχονται στο στόμα με τον έμετο.



Προκαλεί ευαισθησία και πόνο σε ψυχρά, θερμά ή γλυκά ερεθίσματα.

Τροφές ή ποτά που είναι όξινα (και έχουν pH λιγότερο από 5,5) μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση στα δόντια

Λεμόνι pH 2

Χυμοί φρούτων : γκρειπ-φρουτ pH 3,2,
χυμός μήλου pH 3,3,
χυμος πορτοκαλιού pH 3,8

Ανθρακούχα ποτά pH 2-3

Ενεργειακά -Αθλητικά ποτά pH 2-2,5

Τσάι φρούτων με λεμόνι pH 3,26

Υγρό στομάχου pH 2-2,5





- Τα ανθρακούχα ποτά είναι πιο όξινα από τους χυμούς φρούτων (2,2-2,4 ΡΗ)
- Τα διαιτητικά ποτά με 0% θερμίδες (*diet drinks-zero calorie*) έχουν πιο έντονη διαβρωτική δράση στην αδαμαντίνη από ό,τι τα ποτά με ζάχαρη
- Τα ενεργειακά ποτά έχουν έντονα διαβρωτικό χαρακτήρα γιατί περιέχουν κιτρικό και μηλικό οξύ ως συντηρητικά



Ενεργειακά ποτά

Περιέχουν καφεΐνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και άλλα συστατικά, όπως ταυρίνη, τζινσένγκ και γκουαράνα
(1 gr γκουαράνα περιέχει 40 mg καφεΐνης)

Ενεργειακά ποτά

Επιπτώσεις στην γενική υγεία

Εκτός όμως από την Τερηδόνα και την Διάβρωση η κατανάλωση των ενεργειακών ποτών (λόγω της καφεΐνης που περιέχουν) σχετίζεται με:

- Καρδιολογικά προβλήματα
- Προβλήματα Ύπνου
- Προβλήματα από το Νευρικό Σύστημα
- Διαταράσσουν στην Ψυχική Ύγεια

Τα συμπτώματα αυξάνονται όταν καταναλώνονται μαζί με αλκοόλ.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτηρίζει τα ενεργειακά ποτά, ως κίνδυνο για τη δημόσια υγεία, ιδίως όταν αυτά καταναλώνονται από **παιδιά** και **νέα άτομα**.



Η Διαβρωτική ικανότητα των τροφών δεν εξαρτάται μόνο από

- το pH , αλλά και από την
- Περιεκτικότητα σε Ca ,και την
- Υφή των τροφών (δυνατότητα προσκόλλησης στα δόντια)

Για παράδειγμα :

Το φυσικό γιαούρτι έχει pH 4 αλλά δεν έχει διαβρωτικό χαρακτήρα διότι περιέχει υψηλά ποσοστά Ca

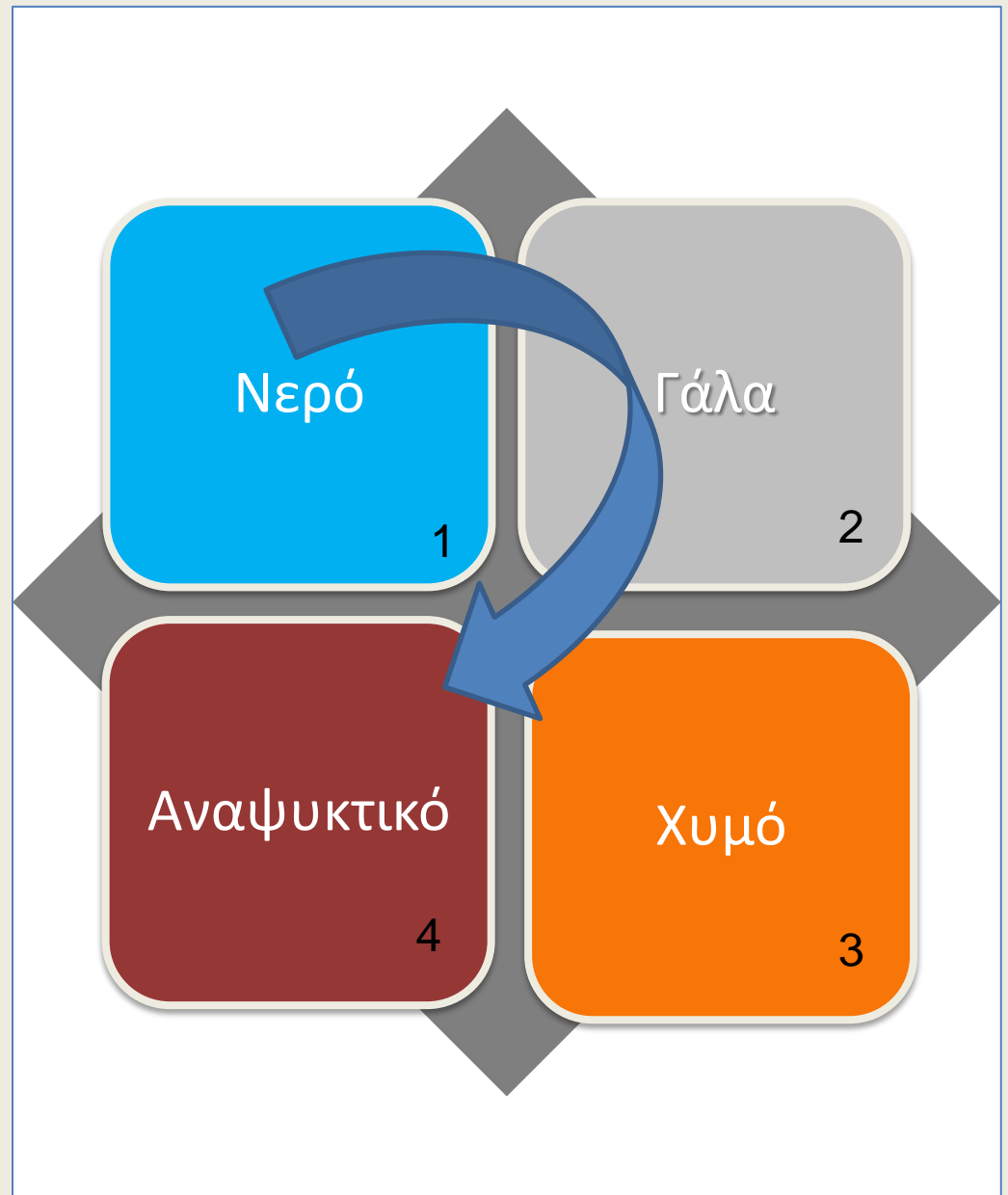


Η κατανάλωση γάλακτος και γιαουρτιού έδειξε ότι μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης Διαβρώσεων.

Οδηγίες για την αποφυγή Διάβρωσης

- Εάν επιθυμείτε, πίνετε ένα αναψυκτικό μαζί με το φαγητό και όχι μεταξύ των γευμάτων
- Πίνετε με καλαμάκι το αναψυκτικό ή τον χυμό φρούτων
- Ξεπλένετε το στόμα σας με νερό πολλές φορές, μετά από την κατανάλωση χυμού φρούτων ή αναψυκτικού
- Πλύνετε τα δόντια σας τουλάχιστον μια ώρα μετά την κατανάλωση χυμού φρούτων ή αναψυκτικού
- Εάν κάνετε πολλούς εμέτους ζητήστε βοήθεια γιατρού

Όταν
Διψάσεις
Σκέψου
Τι Θα
Πιείς



Τι τρώω ανάμεσα στα γεύματα;



- Φρούτα
- Λαχανικά
- Τοστ
- Γιαούρτι άσπρο
- Τυρί
- Κουλούρι

Γερά δόντια σημαίνουν

- Υγεία
- Ευεξία
- Δροσερή αναπνοή
- Φωτεινό Χαμόγελο

