

## Dieta dziecka a próchnica zębów

data aktualizacji: 2019.03.29 autor:



(Pixabay)

**Osiemdziesiąt procent dzieci** boryka się z próchnicą zębów. Należy pamiętać, że próchnica przenosi się z zębów mlecznych na zawiązki zębów stałych, dlatego aby nie dopuścić do choroby zakaźnej i stanu zapalnego należy dbać również o mleczaki. Ważna jest właściwie skomponowana dieta malucha z jak najmniejszą ilością cukru w pokarmach i napojach. Cukier powoduje obniżenie wartości pH w jamie ustnej, co wywołuje proces demineralizacji szkliwa i zaczyna rozwijać się próchnica. Najgorsze są cukry proste, które przekształcają się w kwasy, a te neutralizują produkty nabiałowe. Niedokładne mycie zębów tylko przez trzy dni powoduje odkładanie się płytki nazębnej. Niedostateczna higiena może zapoczątkować proces próchnicotwórczy. Cukry złożone (zawarte w produktach pełnoziarnistych) są mniej szkodliwe.

Najgorsze produkty – to produkty kariogenne, ale z drugiej strony mamy produkty kariostatyczne, czyli takie, które nie wywołują próchnicy. Zaliczamy do nich świeże warzywa, mięso, ryby, jaja, zieloną herbatę, a nawet gorzką czekoladę w umiarkowanych ilościach. Na utrzymanie zdrowych zębów wpływ ma częstotliwość spożywanych posiłków oraz ich konsystencja. Bardzo ważna jest kolejność spożywania pokarmów i sposób łączenia produktów. O ile to możliwe, posiłek powinien się rozpoczynać od produktów, które oblepiają zęby, a kończyć produktami o właściwościach kariostatycznych.

O podatności na rozwój próchnicy decyduje twardość zęba, albo niedostateczne wydzielanie śliny. Ślina służy do oczyszczania zębów z pozostałości spożytych pokarmów. Neutralizuje kwasy, które są na płycie nazębnej, przyspiesza proces demineralizacji szkliwa. Kiedy jemy kwaśne rzeczy, np. kiszonki, te rozmiękczają szkliwo zęba. Po takich produktach należy wypłukać usta wodą, w żadnym wypadku nie wolno ich myć ich od razu szczoteczką, by nie uszkodzić szkliwa.



**Agata Wesołowska-Tataj, dietetyk**

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/31499-dieta-dziecka-a-prochnica-zebow>