„Próchnica – zasady postępowania wg stanowiska polskich ekspertów dotyczącego zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej” (2015 r.)

Jednym z istotnych czynników determinujących rozwój próchnicy obok nieprawidłowej higieny oraz osobniczych predyspozycji , są błędy żywieniowe. Na rozwój próchnicy ma więc wpływ rodzaj spożywanych pokarmów, częstotliwość spożycia produktów próchniczo twórczych, ich konsystencja, a także pora ich przyjmowania.

Za rozwój próchnicy odpowiedzialne są w głównej mierze węglowodany, a wśród nich w największym stopniu węglowodany proste oraz sacharoza.

Jakie produkty w nie obfitują?

- Słodkie przekąski, w których składzie znajdziemy: cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy lub glukozowo-fruktozowy - a więc wszelkiego rodzaju słodkie przekąski, napoje gazowane, a także soki owocowe obfitujące w cukry o odczynie kwaśnym.

W aspekcie konsystencji produktów spożywczych, niekorzystne wpływ wykazują te w postaci miękkiej i kleistej . Fakt ten dodatkowo sprzyja postępowaniu próchnicotwórczemu, ponieważ powoduje utrudnione oczyszczanie zęba i zaleganie pokarmów na jego powierzchni, co przekłada się na długotrwałe utrzymanie kwaśnego odczynu płytki nazębnej i demineralizację szkliwa.

Czas spożywania napojów słodzonych oraz słodyczy odgrywa również istotną rolę. Ich konsumpcja bezpośrednio przed snem nie jest zalecana, ponieważ podczas snu nasz organizm zmniejsza wydzielanie śliny, co znacznie ogranicza oczyszczanie i buforowanie powstałych kwasów. Zwraca się również uwagę na fakt, iż przyjmowanie produktów zawierających cukier wraz z głównymi posiłkami jest znacznie mniej szkodliwe niż podjadanie ich pomiędzy nimi.

Jak to się dzieje?

- Pokarmy bogate w cukier sprzyjają kolonizacji bakterii odpowiedzialnych za produkcję kwasów organicznych na drodze ich rozkładu. Dochodzi więc do obniżenia pH płytki nazębnej. Spożywane często, powodują utrzymanie pH na poziomie krytycznym (pH=5,5), co sprawia że proces demineralizacyjny szkliwa postępuje szybko.

Jak więc powinna wyglądać nasza dieta?

Zaleca się spożywanie:

- Produktów bogatych w błonnik pokarmowy – bogatym jego źródłem są surowe warzywa oraz owoce, jak również pełnoziarniste produkty zbożowe. Korzystny efekt związany z włóknem pokarmowym to stymulacja wydzielania śliny oraz samooczyszczanie zębów. Ponad to, wymienione produkty to doskonałe źródło witamin i składników mineralnych.

- Mleko i przetwory mleczne – produkty te zawierają znaczne ilości wapnia i fosforu, które są niezbędne do prawidłowej mineralizacji tkanki kostnej. Ponad to, produkty mleczne, zawierają lipidy tworzące barierę ochronną na powierzchni zęba przed szkodliwym działaniem kwasów organicznych.
- Produkty bogate w białko – czyli mięso, drób, jaja, ryby – jako bogate źródło fosforu oraz produkty bogate w aminokwas zwany argininą (nasiona, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych) – maja one zdolność szybkiego podwyższania pH.

Co najlepiej podawać do picia a czego unikać:

Bezwzględnie niekorzystny wpływ na jakość uzębienia mają napoje gazowane i słodzone.

Rodzaj napoju w 100ml	Ilość dodanego cukru
Coca Cola	10g (2 łyżeczki)
Oranżada	6g (ponad 1 łyżeczka)
Ice Tea	7g (ponad 1 łyżeczka)
Nektary owocowe	10g (2łyżeczki)
Soki owocowe typu Kubuś	10g (2 łyżeczki)

Dodatek cukru stanowi doskonałą pożywkę dla bakterii, ponad to napoje gazowane w swoim składzie zawierają kwasy m.in. jabłkowy, węglowy, cytrynowy czy ortofosforanowy, które doprowadzają do erozji szkliwa.

Przyjęto, iż najlepszym płynem zaspokajającym pragnienie, podawanym już od 6 miesiąca życia jest woda! Jeśli chodzi o soki owocowe, ich ilość powinna być limitowana w ciągu dnia. Zalecenia towarzystw naukowych wskazuje na spożywanie ich przez dzieci w wieku 1-6 lat w ilości 200ml, a w wieku 7-18 lat 240-360ml na dobę. Wskazuję się jednakże na zastępowanie tych produktów świeżymi owocami, jak również picie ich przez słomkę, najlepiej rozcieńczonych z wodą w stosunku 1:1.

Profilaktyka żywieniowa próchnicy polega głównie na unikaniu produktów obniżających pH płytki nazębnej. Należy również pamiętać o regularnym i prawidłowym wykonywaniu zabiegów higienicznych, jak również o wizytach u dentysty połączonych z wykonywaniem zabiegów profilaktycznych (pierwsza wizyta dziecka powinna mieć miejsce między 6. a 12. miesiącem życia).

Sztuczne środki słodzące – KSYLITOL

- Działa ochronnie na uzębienie – wykazuje bowiem działanie bakteriobójcze oraz bakteriostatyczne,
- Wzmaga wydzielanie śliny, która skutecznie neutralizuje tworzące się kwasy,
- Nie podlega fermentacji przez bakterie próchnicotwórcze,

„Karmienie niemowląt i małych dzieci, a wpływ na proces formowania i mineralizację zębów oraz rozwój próchnicy”.

Odpowiednie postępowanie dietetyczne w czasie trwania ciąży jak i w pierwszych latach życia dziecka odgrywają kluczową rolę w prawidłowym przebiegu formowania się i mineralizacji zawiązków zębowych. Wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 mc-y oraz stosowanie suplementacji witaminą D zapewnia prawidłowy przebieg tych procesów. Należy podkreślić, że mieszanki mlekozastepczę odznaczają się większym działaniem próchnicotwórczym niż mleko kobiece. Ponad to, zaznacza się, że długotrwałe karmienie piersią jak i nocne dokarmianie mają znaczący wpływ na rozwój próchnicy.

Istotną kwestią jest wprowadzanie pokarmów uzupełniających do diety dziecka po ukończeniu 17 tygodnia życia i nie później niż w 26 tygodniu życia. Mają one na celu wykształcenie umiejętności gryzienia, która jest istotną kwestią ze względu na prawidłowy rozwój szczęki i żuchwy. Konsumpcja twardych pokarmów, jak również tych bogatych w błonnik pokarmowy sprzyja stymulowaniu wydzielania śliny, która skutecznie buforuje kwasy organiczne i zmniejsza proces demineralizacji szkliwa. Dlatego tak istotnym elementem diety dzieci są warzywa, owoce i produkty zbożowe pełnoziarniste.

„Ogólne zasady postępowania dietetycznego wśród dzieci w profilaktyce próchnicy”.

- Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie o regularnych porach, jak i unikanie przekąsek pomiędzy nimi.
- Należy eliminować/ograniczać przyjmowanie wraz z dietą produktów o działaniu próchnicotwórczym tj. słodkie przekąski, napoje gazowane, soki owocowe i zastępować je zdrowymi zamiennikami np. świeżymi owocami, woda mineralna z dodatkiem np. mięty, cząstek jabłka lub plastra cytryny/pomarańczy do smaku. Napoje zawierające cukier warto pic przez słomkę.
- Zwracajmy uwagę na konsystencję pokarmów, unikajmy pokarmów miękkich i kleistych na rzecz stałych (np. zamiast musu jabłkowego podajmy całe jabłko).
- Jeśli podajemy produkty zawierające cukier, niech będą spożywane przy okazji głównych posiłków, nie samodzielnie.
- Pożądane płyny w diecie to woda mineralna, mleko.
- Dzieciom po ukończeniu 4 roku życia po posiłku można podawać bezcukrowe gumy do żucia (szczególnie te zawierające w swoim składzie ksylitol, który chroni przed rozwojem próchnicy).
- Ważnym elementem diety są produkty bogate w błonnik pokarmowy tj. warzywa i owoce (w stosunku ¾ warzyw do ¼ owoców), produkty zbożowe pełnoziarniste oraz mleko i jego przetwory jako źródło wapnia i fosforu (minimum 2 szklanki mleka, które można zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką naturalną lub częściowo serem).

„Żywienie kobiet ciężarnych a stan uzębienia”

Nie wątpliwie żywienie kobiet w czasie ciąży ma istotne znaczenie nie tylko ze względu na rozwój płodu i późniejszy stan jego zdrowia, ale również jest ono ważne dla matki. Często zdarza się, iż kobiety po przebytej ciąży, bardzo szybko trafiają do lekarza dentysty. Niewątpliwie można doszukać się tutaj przyczyny związanej z nieprawidłową podażą wapnia wraz z dietą. Należy pamiętać, iż dla organizmu matki, rozwijający się płód jest priorytetem. Dlatego też, kiedy nie dostarczymy wraz z dietą niezbędnych składników odżywczych, płód będzie czerpał je z zapasów matki. Jeśli kobieta ciężarna nie spożywa produktów bogatych w wapń tj. mleko i jego przetwory, jak również ziarna sezamu, orzechy laskowe, migdały, soja, fasola biała, zielone warzywa liściaste (kapusta, brokuły, jarmuż, szpinak) czy wody mineralne zawierające ponad 150 mg wapnia/l, może narazić się na jego niedobory, a tym samym jego brak będzie kompensowany poprzez resorpcję z kości. W ten sposób zostanie pokryte zapotrzebowanie na ten składnik mineralny przez płód. Stąd mogą brać się problemy z niewłaściwym stanem uzębienia wśród tej grupy.

Dobowe zapotrzebowanie na wapń dla kobiet ciężarnych powyżej 19 roku życia wynosi 1000mg (norma na poziomie dziennego zalecanego spożycia RDA).

W jaki sposób je pokryć zapotrzebowanie na wapń wraz z dietą?

Oto przykład:

- 2 plastry sera Gouda (484mg), jogurt naturalny – porcja 150g (255mg), szklanka mleka (242mg) = 981mg wapnia

„Top 9 wśród pokarmów, które negatywnie wpływają na nasze zęby wg American Dental Association" (ADA)

- Twarde cukierki – zjadane w dużej ilości mogą powodować uszkodzenie naszych zębów. Niewątpliwym zagrożeniem jest fakt, iż są źródłem cukru będącego doskonałą pożywką dla bakterii. Należy jednak podkreślić, że mogą również przyczyniać się do mechanicznego uszkodzenia zębów tj. złamania lub uszczerbania.

- Lód –zdrowy dla naszych zębów, zrobiony z wody bez jakichkolwiek dodatków. Wiele osób jednak zamiast ssać kostki lodu ma nawyk jego gryzienia. Czynność ta może powodować uszkodzenie szkliwa.

- Owoce cytrusowe – prawdą jest, że częste spożywanie pokarmów kwasotwórczych może powodować erozję szkliwa, co skutkuję większą podatnością zębów na uszkodzenia. Pomimo tego, nie należy bezwzględnie unikać owoców cytrusowych w naszej diecie. Dobrą wskazówką może być picie wody z sokiem z cytryny/limonki lub popijanie dużą ilością wody po ich spożyciu.

- Kawa i herbata – w naturalnej postaci nie stanowią aż tak dużego zagrożenia. Niestety wiele osób nie może obejść się bez dodatku cukru. Ponad to, kofeina w nich zawarta sprzyja wysychaniu jamy ustnej. Częste picie kawy i herbaty to również problem z zabarwieniem zębów. Pijąc duże ich ilości, pamiętajmy o piciu dużej ilości wody i ograniczaniu dodatków w postaci cukru do minimum.

- Lepkie pokarmy – przykładem mogą być suszone owoce, które często wymieniane są jako dobry zamiennik niezdrowych przekąsek. Lepkie pokarmy mają tendencję do

pozostawania na zębach dłużej niż inne pokarmy. Dlatego jak w wielu przypadkach, należy obficie popić wodą lub dokładnie wyszczotkować zęby po ich spozyciu.

- Przekąski do „chrupania” – chipsy, są źródłem skrobi, która ma skłonność do pozostawania w zakamarkach zębów, dlatego też po spożyciu tego typu produktów zaleca się dokładne umycie i nitkowanie zębów.
- Słodkie napoje typu Coca cola – jako produkty kwasotwórcze, sprzyjają demineralizacji szkliwa. Warto obok puszki z słodzonym napojem gazowanym trzymać szklankę z wodą.
- Alkohol - powoduje odwodnienie organizmu i suchość w ustach. Osoby pijące nadmierne ilości charakteryzują się ubogim wydzielanie śliny. Może to prowadzić do próchnicy zębów oraz innych infekcji jamy ustnej, takich jak choroby dziąseł.
- Napoje dla sportowców – wydają się zdrowe, jednakże większość z nich, jako główny składnik zawiera cukier. Dlatego też, wybierając ten typ napoju, czytajmy etykiety aby upewnić się, że zawierają obniżoną ilość cukru lub postawmy na napój izotoniczny własnej roboty.