

Ζάχαρη
απόλαυση
με μέτρο...



...ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ
ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ!

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ζάχαρη απόλαυση με μέτρο...

ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ
ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ



Η νόσος “τερηδόνα” προκαλεί ποικίλης βαρύτητας βλάβες στα δόντια, από λευκή κηλίδα ως κοιλότητα (τρύπα).

Οι βλάβες αυτές προκαλούνται από τα μικρόβια που συσσωρεύονται πάνω στα δόντια και δημιουργούν την οδοντική πλάκα.

Η σχολαστική και τακτική στοματική υγιεινή μας προφυλάσσει από την τερηδόνα, ενώ με την έγκαιρη θεραπεία (φθορίωση, έμφραξη), αποφεύγονται τα χειρότερα, όπως είναι ο πόνος, το απόστημα, η εξαγωγή.

Καθοριστικό ρόλο για την εμφάνιση της τερηδόνας παίζει η συχνή κατανάλωση γλυκών υγρών ή στερεών τροφών, πλούσιων σε υδατάνθρακες και ιδιαίτερα σε ζάχαρη, ενώ ενοχοποιείται και η αυξημένη κατανάλωση τέτοιων τροφών. Κάθε φορά που η οδοντική πλάκα έρχεται σε επαφή με τέτοιες τροφές, τα μικρόβια παράγουν οξέα που αφαλατώνουν την οδοντική επιφάνεια.

Στο στόμα υπάρχει το σάλιο, που παρέχει φυσική προστασία αναλαμβάνοντας να διορθώσει τη βλάβη που προκάλεσε η αφαλάτωση. Το σάλιο απομακρύνει τα οξέα που έχουν παραχθεί καθώς και κάποια υπολείμματα τροφών από τα δόντια. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι ότι το σάλιο περιέχει ουσίες, όπως το ασβέστιο, που επουλώνουν φυσιολογικά τη βλάβη.

Τερηδονικές βλάβες δημιουργούνται όταν διαταραχθεί η ισορροπία ανάμεσα στην προκαλούμενη αφαλάτωση και στην επουλωτική δράση του σάλιου.

Η έρευνα έδειξε ότι ο κίνδυνος για εμφάνιση τερηδόνας αυξάνει έντονα όταν:

1. Ζαχαρούχες τροφές καταναλώνονται συχνά (και ιδίως ανάμεσα στα κύρια γεύματα) ή παρατεταμένα
2. Ζαχαρούχες τροφές, εξαιτίας της σύστασής τους, παραμένουν περισσότερο χρόνο πάνω στα δόντια
3. Η παραγωγή του σάλιου μειώνεται

tip

**Ένα κουτάκι
αναψυκτικού
μπορεί να
έχει έως και
9 κουταλιές ζάχαρης**



Μπορώ να προστατευθώ από την τερηδόνα:

1. Μειώνοντας την ποσότητα και τη συχνότητα λήψης ζαχαρούχων τροφών
2. Αποφεύγοντας την κατανάλωσή τους ανάμεσα στα κύρια γεύματα
3. Αποφεύγοντας ζαχαρούχες τροφές με κολλώδη σύσταση (π.χ. λουκούμια, καραμέλες, γλειφιτζούρια)
4. Μειώνοντας τη διάρκεια της κατανάλωσης ποτών και ροφημάτων με ζάχαρη (π.χ. αποφεύγουμε να πίνουμε ένα γλυκό καφέ λίγο-λίγο επί ώρες)
5. Φροντίζοντας να διατηρούνται τα δόντια καθαρά από τη μικροβιακή πλάκα. Συνιστάται η χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας, δεδομένου ότι το φθόριο συμβάλλει στην αναστολή της αφαλάτωσης (απασβεστίωσης) και στην προαγωγή της επαναλάτωσης (επανασβεστίωσης) αρχόμενων τερηδονικών βλαβών.

Η ροή του σάλιου, άρα και η προστασία που παρέχει, δεν είναι πάντα η ίδια.

- Φυσιολογικά το σάλιο στο στόμα μειώνεται έντονα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Σημαντικό, λοιπόν, είναι να έχουν καθαριστεί τα δόντια πριν τη νυχτερινή κατάκλιση.
- Κάποια νοσήματα καθώς επίσης και αρκετά φάρμακα μπορούν να μειώσουν την παραγωγή του σάλιου. Σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι ακόμη πιο σημαντικό να εφαρμόζονται προσεκτικά τα παραπάνω μέτρα προστασίας.

Ένα κουτάκι
αναψυκτικού
μπορεί να
έχει ως 144
θερμίδες



Τιες τροφές πρέπει να αποφεύγουμε;

Τις **γλυκές τροφές**, στερεές ή υγρές, στις οποίες προστέθηκαν **φυσικά σάκχαρα**, όπως σακχαρόζη (η κοινή ζάχαρη), γλυκόζη, φρουκτόζη, λακτόζη κ.λπ., ή μίγματα αυτών, όπως το μέλι, αλλά και φυτικά γλυκά εκχυλίσματα (σιρόπια). Επίσης πρέπει να αποφεύγεται η **υπερβολική κατανάλωση χυμών** από φρούτα και ιδιαίτερα όσων έχουν πρόσθετα σάκχαρα.

Εξαιρούνται τα φρέσκα φρούτα που, αν και έχουν γλυκιά γεύση, δεν προκαλούν ιδιαίτερο πρόβλημα στα δόντια, αλλά αντίθετα αποτελούν πολύτιμη τροφή για τον οργανισμό.

Είναι οι τροφές «χωρίς ζάχαρη» ασφαλείς;

Η κοινή ζάχαρη παραμένει, για πολλούς λόγους, η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη γλυκιά ουσία. Υπάρχουν, ωστόσο και άλλες ουσίες, όπως **φυσικά σάκχαρα** (γλυκόζη, φρουκτόζη, μέλι, κ.λπ.), πολυαλκοόλες (σορβιτόλη, ξυλιτόλη, μαλτιτόλη, κ.λπ.) και γλυκοζίτες (στέβια) καθώς και τεχνητά γλυκαντικά (σακχαρίνη, ασπαρτάμη, κυκλαμικό) που χρησιμοποιούνται, αντί για αυτήν, σε προϊόντα με σήμανση «χωρίς ζάχαρη». Αυτή η πληροφορία αναγράφεται συνήθως στη συσκευασία των προϊόντων, στη λίστα των συστατικών.

Τροφές όπου η ζάχαρη αντικαθίσταται με φυσικά σάκχαρα δεν είναι ασφαλείς για τα δόντια.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

Για καλή γενική και στοματική υγεία η κατανάλωση των φυσικών σακχάρων που προστίθενται* σε τρόφιμα και ποτά και αυτών που υπάρχουν φυσικά στο μέλι, τα σιρόπια, τους χυμούς, δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% της συνολικής ενεργειακής (θερμιδικής) πρόσληψης.

**από τη βιομηχανία, τους παρασκευαστές των τροφίμων ή τον καταναλωτή*

(Η συμβουλή αφορά τον υγιή πληθυσμό και δεν αντικαθιστά το διαιτολόγιο που συστήνεται από τον θεράποντα ειδικό σε περίπτωση χρόνιας ή οξείας ασθένειας).



ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ



Θεμιστοκλέους 38, Αθήνα,
10678 ΑΘΗΝΑ
Τ: 210 3803816 - 210 3813380
F: 210 3834385

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ