

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ ΠΡΟΣΕΧΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥΣ

Γράφει ο **Ευάγγελος Τσιλιγωνέας**, Οδοντίατρος

Το πιο συχνό παράπονο των γονιών όταν πηγαίνουν τα παιδιά τους στον οδοντίατρο είναι, ότι δυστυχώς τα παιδιά τους έχουν κακή ποιότητα δοντιών, όπως χαρακτηριστικά λένε "δεν είναι καλή η πάστα τους" και χαλάνε εύκολα, παρόλο που τα παιδιά τους πλέον τα βουρτσίζουν σχεδόν κάθε μέρα. Αγανακτισμένοι επιμένουν ότι οι ίδιοι στα παιδικά τους χρόνια ενώ δεν πρόσεχαν τα δόντια τους και οι δικοί τους γονείς δεν τους πήγαιναν στον οδοντίατρο, είχαν πολύ λιγότερα χαλασμένα δόντια.

"Δυστυχώς όμως" συνεχίζουν, "τα παιδιά τους δεν πήραν τη δική τους καλή παστά δοντιών με αποτέλεσμα να χαλάνε εύκολα."



Ξεχνάνε όμως ή δεν αξιολογούν σωστά, πόσο έχει αλλάξει η διατροφή των παιδιών τις τελευταίες δεκαετίες. Σήμερα τα παιδιά χωρίς υπερβολή καταναλώνουν τροφές που περιέχουν ζάχαρη όλη την ημέρα. Οι περισσότερες τροφές που τους αρέσουν ή έχουν μάθει να τους αρέσουν, από φίλους, γονείς, διαφημίσεις, περιέχουν ζάχαρη. Τι να πρωτοαναφέρει κανείς, κρουασάν, μπισκότα, σοκολατούχο γάλα, μιλκ σείκ, κορν φλέκς, αναψυκτικά, ζελέ, γιαούρτι με φρούτα κτλ. Ακόμα και τα πατατάκια, γαριδάκια κτλ που είναι αλμυρά, κολλάνε ιδιαίτερα εύκολα στα δόντια και οι υδατάνθρακες που και αυτά περιέχουν, προκαλούν ζημιά στα δόντια ανάλογη των γλυκών.

Τα παιδιά σήμερα ξεκινάνε την ημέρα τους συνήθως χωρίς να φάνε πρωινό ή πίνουν βιαστικά ένα γάλα με σοκολατούχο συμπλήρωμα. Είναι λοιπόν αναμενόμενο μετά από λίγες ώρες να πεινάνε και να αναζητούν στην καντίνα του σχολείου στα διαλείμματα, διάφορα σνακ, κρουασάν, σοκολάτες που τους αρέσουν. Παίρνοντας αρκετές θερμίδες από το ακατάστατο κολατσιό τους, το μεσημέρι που θα γυρίσουν σπίτι, δεν πεινάνε και δεν τρώνε την ποσότητα του φαγητού που θα έπρεπε, οπότε δεν παίρνουν και τα απαραίτητα για τον οργανισμό τους συστατικά. Το απόγευμα λοιπόν, πάλι θα πεινάσουν και θα αναζητήσουν στο σπίτι ή πηγαίνοντας στο φροντιστήριο ένα εύκολο μικρό γεύμα καταναλώνοντας πάλι κρουασάν, παγωτά, πατατάκια, συνοδεύοντας τα πολλές φορές με αναψυκτικό (coca-cola). Είναι αφελές λοιπόν να πιστεύουμε ότι το βράδυ με ένα επιπόλαιο βούρτσισμα είναι δυνατόν αποκατασταθεί η φθορά των δοντιών που συντελείται όλη την ημέρα.

Τα παιδιά στις μέρες μας τρώγοντας απρογραμματίστα και πρόχειρα, καταναλώνουν συνεχώς όλη μέρα τροφές που περιέχουν ζάχαρη και άλλους υδατάνθρακες, που προκαλούν ζημιά στα δόντια τους αλλά και τάση για παχυσαρκία που συνεχώς όσο περνάνε τα χρόνια, γίνεται όλο και πιο έντονη.

Αυτή η άσχημη διατροφή επιδεινώνεται ακόμα περισσότερο με την εφαρμογή των ολοήμερων σχολείων που τα παιδιά τρώνε στο σχολείο και το μεσημεριανό τους φαγητό, που συχνά είναι τύπου φαστ φούντ, διάφορα σνακ, πατατάκια κτλ και δεν ακολουθεί την παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα. Τα παιδιά, που επηρεάζονται τόσο εύκολα από την διαφήμιση, δεν θέλουν ειδικά μπροστά στους φίλους τους να τρώνε τα παραδοσιακά, "εκτός μόδας", ελληνικά φαγητά, όσπρια, λαχανικά κτλ αλλά προτιμούν τα ξενόφερτα, μοδάτα σνακ και σάντουιτς.

Επειδή λοιπόν η διατροφή παίζει σημαντικότερο ρόλο στην στοματική υγεία των παιδιών θα πρέπει και οι γονείς να επιμένουν από πολύ νωρίς τα παιδιά τους να πάρουν σωστές διατροφικές συνήθειες.

- Πρέπει από μικρή ηλικία να μάθουν να τρώνε πλούσιο και ισορροπημένο πρωινό με πρωτεΐνες και υδατάνθρακες και να βουρτσίζουν ύστερα τα δόντια τους. Τα παιδιά μετά δεν θα πεινάνε στο σχολείο και δε θα λαμβάνουν συνεχώς μικρά και ανθυγιεινά γεύματα και τα δόντια τους θα παραμένουν καθαρά.

- Το κολατσιό των παιδιών αν χρειάζεται ή το μεσημεριανό τους αν τρώνε στο σχολείο, θα πρέπει να το φροντίζουν με μεγάλη επιμέλεια οι γονείς ώστε να είναι ασφαλώς νόστιμο, ώστε να αρέσει στα παιδιά, αλλά και υγιεινό χωρίς να περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων και ζάχαρη. Επίσης είναι ιδιαίτερα καλό να μην συνηθίσουν να πίνουν coca cola και άλλα αναψυκτικά, χυμούς που έχουν ζάχαρη, σοκολατούχο γάλα, μιλκ σείκ. Ύστερα από κάθε γεύμα στο σπίτι ή στο σχολείο, θα πρέπει το παιδί να συνηθίσει να βουρτσίζει σχολαστικά τα δόντια του.

- Φυσικά και το παιδί θα φάει και το γλυκό του και το παγωτό του αλλά μετά το φαγητό ώστε να μπορεί ύστερα να βουρτσίσει τα δόντια του. Οπότε δε θα χορταίνει με γλυκά την πείνα του, θα τρωει όλο το φαγητό που επιβάλλεται να φάει και θα προστατεύει τα δοντάκια του από την τερηδόνα και τον κίνδυνο να χαλάσουν.