



Το φαγητό
ΠΟΥ «**τρώει**»
τα **δόντια**

Πολλοί είναι οι γονείς που διαμαρτύρονται ότι τα δόντια των παιδιών τους χαλούν εύκολα, αντίθετα με τους ίδιους που όταν ήταν παιδιά δεν είχαν χαλασμένα δόντια. Έχουν δίκιο και άδικο μαζί, κι αυτό θα το καταλάβουν αν αναλογιστούν πόσο πολύ άλλαξε η διατροφή των παιδιών αλλά και των ενηλίκων, τις τελευταίες δεκαετίες. Επομένως, χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα του τι τρώνε τα παιδιά τους για να πετύχουν το σκοπό τους, που είναι τα γερά δόντια.

Γράφει ο
**ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
ΤΣΙΛΙΓΩΝΕΑΣ**

Οδοντίατρος

Το πιο συχνό παράπονο των γονιών όταν πηγαίνουν τα παιδιά τους στον οδοντίατρο είναι ότι, δυστυχώς, τα παιδιά τους έχουν κακή ποιότητα δοντιών, «δεν είναι καλή η πάστα τους», όπως χαρακτηριστικά ήνε, και χαλάνε εύκολα, παρ' όλο που τα παιδιά τους 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.

Ξεχνάνε πολλοί, ή δεν αξιοποιούν σωστά, πόσο έχει αλλιάξει 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.

Τα παιδιά ξεκινούν την ημέρα τους συνήθως χωρίς να φάνε πρωινό ή πίνουν βιαστικά ένα γάλα με σοκολατούχο συμπλήρωμα. Είναι λοιπόν αναμενόμενο έπειτα από λίγες ώρες να πεινάσουν και να αναζητούν στην καντίνα του σχολείου διάφορα σνακ, κρουασάν, σοκολάτες. Παίρνοντας αρκετές θερμίδες από το ακατάστατο κοψοτάσιό τους, το μεσημέρι που θα γυρίσουν σπίτι δεν πεινούν 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, συνοδεύοντάς τα πολλή φορές με αναψυκτικό. Είναι αφελές λοιπόν να πιστεύουμε ότι το βράδυ, με ένα επιπόλαιο βούρτσισμα, είναι δυνατόν ν' αποκατασταθεί η φθορά των δοντιών που συντελείται όλη την ημέρα.

Τα παιδιά στις μέρες μας, τρώγοντας απρογραμμάτιστα και πρόχειρα, καταναλώνουν συνεχώς, όλη μέρα, τροφές που περιέχουν ζάχαρη και άηλους υδατάνθρακες, που προκαλούν ζημιά στα δόντια τους αλλιά και τάση για παχυσαρκία, που συνεχώς γίνεται όλο και πιο έντονη.

Το πρόβλημα επιδεινώνεται ακόμα περισσότερο με την εφαρμογή των ολοήμερων σχολείων, που τα παιδιά τρώνε εκεί και το μεσημεριανό τους φαγητό, που συχνά είναι τύπου φαστ φουντ, διάφορα σνακ, πατατάκια κ.τ.λ. και όχι την παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα. Αλλιάστε τα παιδιά, που επηρεάζονται τόσο εύκολα από τη διαφήμιση, δεν θέλουν, ειδικά μπροστά στους φίλους τους, να τρώνε τα παραδοσιακά, εκτός μόδας, ελληνικά φαγητά, όσπρια, λαχανικά κ.τ.λ., αλλιά προτιμούν τα ξενόφερτα μοδάτα σνακ και σάντουιτς.

Επειδή λοιπόν η διατροφή παίζει σημαντικότερο ρόλο στη στοματική υγεία των παιδιών, θα πρέπει και οι γονείς να επιμένουν, από πολύ νωρίς, τα παιδιά τους ν' αποκτήσουν 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 δεν θα πεινάνε στο σχολείο και δεν θα λαμβάνουν συνεχώς μικρά και ανθυγιεινά γεύματα και τα δόντια τους θα παραμένουν καθαρά.

▶ Το κοψοτάσιό 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, να αρέσει στα παιδιά, αλλιά και υγιεινό, χωρίς να περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων και ζάχαρη.

Επίσης, είναι ιδιαίτερα καλό να μη συνηθίσουν να πίνουν αναψυκτικά, χυμούς που έχουν ζάχαρη, σοκολατούχο γάλα, μιλκ σέικ. Υστερα από κάθε γεύμα, στο σπίτι ή στο σχολείο, θα πρέπει το παιδί να συνηθίσει να βουρτσίζει σχολαστικά τα δόντια του.

▶ Φυσικά και θα φάει το παιδί και το γλυκό του και το παγωτό του, αλλιά μετά το φαγητό, ώστε να μπορεί να βουρτσίσει τα δόντια του, οπότε δεν θα χορταίνει με γλυκά την πείνα του, θα τρώει όλο το φαγητό που επιβάλλεται να φάει και θα προστατεύει τα δοντάκια του από την τερηδόνα και τον κίνδυνο να χαλάσουν. ⊕

Τα παιδιά, τρώγοντας απρογραμμάτιστα και πρόχειρα, καταναλώνουν τροφές με ζάχαρη και άλλους υδατάνθρακες, που προκαλούν ζημιά στα δόντια τους