



Όλοι στο στόμα μας, φυσιολογικά, έχουμε αρκετές εκατοντάδες μικρόβια, ορισμένα από τα οποία, λίγα ευτυχώς, είναι παθογόνα-τερηδογόνα, και τα οποία προσκολλώνται πάνω στα δόντια μας. Αν δεν τα απομακρύνουμε εμείς με επιμελές βούρτσισμα μετά το φαγητό, αρχίζουν γρήγορα να πολλαπλασιάζονται. Τα υπολείμματα των τροφών που παραμένουν στα δόντια μας βοηθούν ιδιαίτερα τον πολλαπλασιασμό τους κι έτσι αρχίζουν να χαλάνε τα δόντια, να προκαλείται δηλαδή τερηδόνα.



# Η γλύκα που ...πικρίζει το στόμα

Γράφει ο **ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΤΣΙΛΙΓΩΝΕΑΣ\***

**Η** ζάχαρη αποτελεί «την αγαπημένη τροφή» των μικροβίων και όταν υπάρχει στο στοματικό περιβάλλον, ακόμα και σε μικρές ποσότητες, συμβάλλει στη ραγδαία αύξησή τους και διασπώντας την απεκκρίνουν οξέα που καταστρέφουν τα δόντια μας.

**Η παρουσία** στο στοματικό περιβάλλον ακόμα και ελάχιστης ποσότητας ζάχαρης αποτελεί το ιδανικό υπόστρωμα για τον πολλαπλασιασμό των τερηδογόνων μικροβίων του στόματός μας. Εύκολα λοιπόν κατανοούμε ότι δεν έχει ιδιαίτερη σημασία η ποσότητα των γλυκών που καταναλώνουμε, αλλά το χρονικό διάστημα που θα παραμείνει η ζάχαρη στο στόμα μας μέχρι να την απομακρύνουμε βουρτσίζοντας σχολαστικά τα δόντια μας.

Χωρίς υπερβολή, προκαλεί πολύ μεγαλύτερη ζημιά

στα δόντια αν ένα απόγευμα ανά μία ώρα τρώμε ένα σοκολατάκι παρά αν φάμε μία ολόκληρη τούρτα σε δέκα λεπτά!

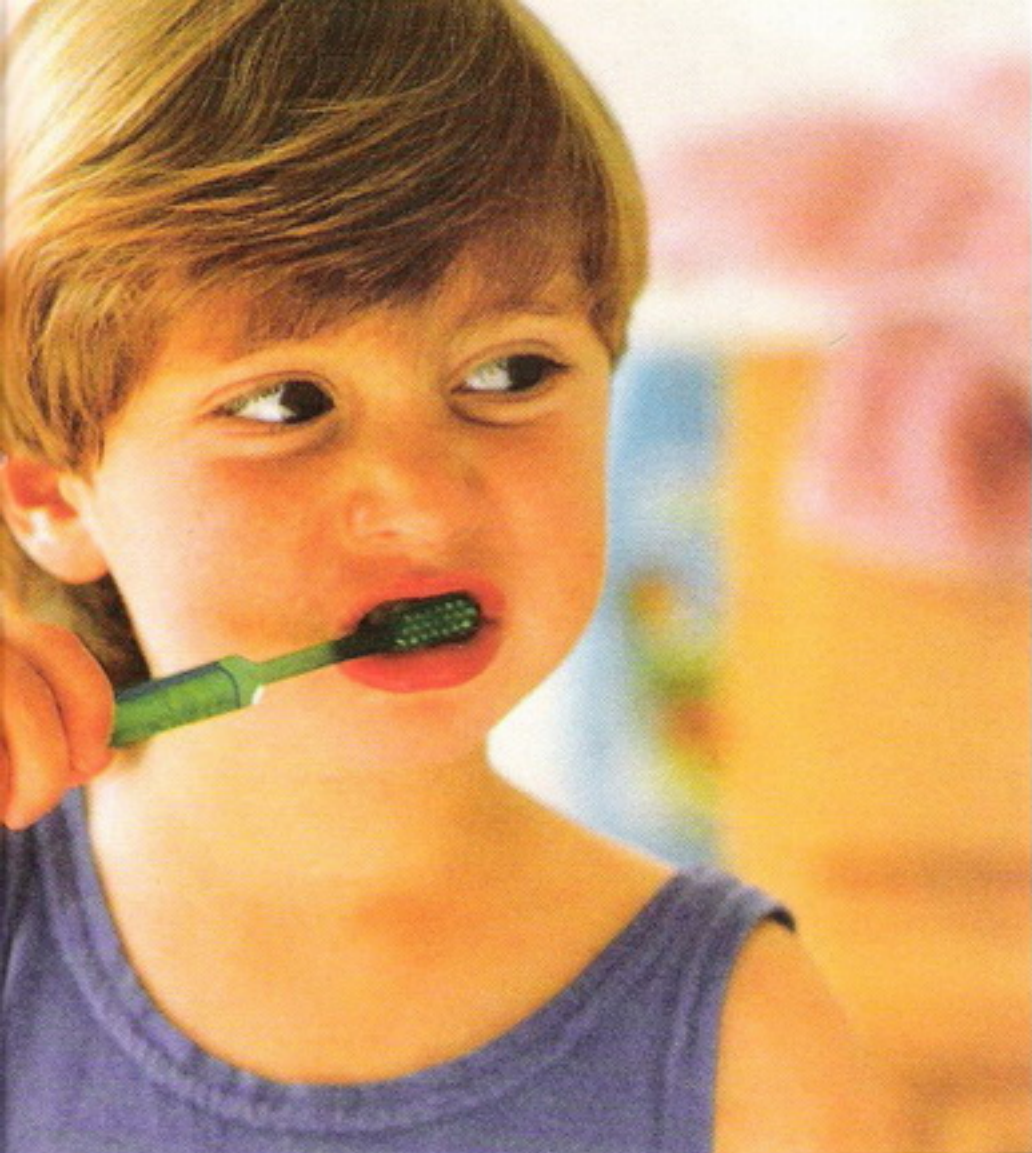
Δυστυχώς, η ζάχαρη δεν βρίσκεται μόνο στα γλυκά, -αλλά, έστω και σε μικρές ποσότητες, σε πολλά άλλα τρόφιμα που συχνά καταναλώνουμε. Καθημερινά πίνουμε, και μάλιστα για πολλές ώρες την ημέρα, ροφήματα, καφέ, γάλα, τσάι, που τους προσθέτουμε ζάχαρη. Αλλά και τα αναψυκτικά, αρκετοί χυμοί φρούτων, το σοκολατούχο γάλα, τα επεξεργασμένα δημητριακά για πρωινό (κορν φλέικς) περιέχουν ζάχαρη και τα καταναλώνουμε αρκετές φορές την ημέρα μεταξύ των γευμάτων, χωρίς μετά να βουρτσίζουμε τα δόντια μας, τροφοδοτώντας έτσι το στοματικό μας περιβάλλον συνεχώς με ζάχαρη, δημιουργώντας το πιο ευνοϊκό περιβάλλον για τη δράση των μικροβίων.

**Εύλογα** λοιπόν ο καθένας μας θα μπορούσε να αναρωτηθεί ότι για να έχουμε γερά δόντια θα πρέπει να απορρίψουμε από το καθημε-



**Θα πρέπει να τρώμε τα γλυκά που θέλουμε μετά το φαγητό και ύστερα να βουρτσίζουμε τα δόντια μας**





ρινό μας διαιτολόγιο τα γλυκά και όλες τις τροφές που περιέχουν ζάχαρη. Οχι βέβαια, αυτό θα ήταν παράλογο, ειδικά για τα παιδιά που τους αρέσουν ιδιαίτερα. Αλλωστε κάθε τι που απαγορεύεται γίνεται πιο ελκυστικό για μικρούς, αλλά και για μεγάλους, με εντελώς αντίθετα από τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Η λύση είναι πολύ πιο απλή, θα πρέπει να τρώμε τα γλυκά που θέλουμε μετά το φαγητό μας και ύστερα να βουρτσίζουμε τα δόντια μας. Αν τρώμε γλυκά μόνο κατά το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό μας και ύστερα βουρτσίζουμε σχολαστικά τα δόντια μας απομακρύνοντας τη ζάχαρη και τα μικρόβια, θα έχουμε ένα υγιές στόμα, χωρίς βέβαια να στερηθούμε τα αγαπημένα μας γλυκά.

**Τα παιδιά** είναι λάτρες των γλυκών και τα περισσότερα από τα χαλασμένα τους δόντια οφείλονται στην ανεξέλεγκτη κατανάλωσή τους. Είναι λοιπόν απαραίτητο να μάθουν πότε να τρώνε τα γλυκά τους.

Πόσο εύκολο όμως είναι αυτό; Τα παιδιά, ως γνωστόν, μιμούνται πολύ τους μεγάλους και ειδικά τους γονείς τους. Αν λοιπόν τους εξηγήσουν γιατί πρέπει να αποκτήσουν αυτή τη συνήθεια και κυρίως, να τους βλέπουν να το εφαρμόζουν και οι ίδιοι, μπορούν αρκετά εύκολα να δεχθούν

να τρώνε τα γλυκά τους μετά το φαγητό και ύστερα να βουρτσίζουν τα δόντια τους. Δεν λέμε στο παιδί να μη φάει γλυκά, που το απορρίπτει χωρίς να το σκεφτεί ιδιαίτερα, γιατί του αρέσουν πολύ, αλλά να φάει όσα θέλει μετά όμως το φαγητό και ύστερα να βουρτσίσει τα δοντάκια του. Του υποδεικνύουμε δηλαδή τον τρόπο και γλυκά να τρώει και τα δοντάκια του να έχει γερά.

**Θα πρέπει** βέβαια, εκτός από τους γονείς, οι συγγενείς και φίλοι που συναναστρέφονται με το παιδί, να μην του προσφέρουν συνέχεια γλυκά προκειμένου να το ευχαριστήσουν, να μην επιβραβεύουν κάθε καλή ενέργεια του παιδιού με γλυκά, ούτε μέσα στο σπίτι να είναι τοποθετημένα τα γλυκά σε δελεαστικά και ευπρόσιτα σημεία. Επίσης θα πρέπει να προτρέπουμε το παιδί στα μεσογεύματά του στο σπίτι ή στο σχολείο να μην καταναλώνει γλυκά, αλλά άλλες πιο υγιεινές τροφές, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, χυμούς.

Όταν ένα παιδί μάθει από τα πρώτα του χρόνια να μην τρώει συνεχώς γλυκά στα μεσογεύματα, θα αποκτήσει μια πολύ θετική συνήθεια που θα έχει για όλη του τη ζωή και θα το βοηθήσει να είναι ένα υγιής ενήλικος. Οχι μόνο γιατί θα έχει γερά δόντια, αλλά κυρίως γιατί θα έχει έναν υγιή οργανισμό που διατρέφεται σωστά.

**Όταν** το παιδί τρώει ακανόνιστα γλυκά στα μεσογεύματα, είναι αναμενόμενο να μην έχει όρεξη όταν έρθει η ώρα να φάει το κυρίως φαγητό του, οπότε και δεν θα παίρνει τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα (πρωτεΐνες, βιταμίνες, ασβέστιο,) για τη σωστή του ανάπτυξη.

Παράλληλα, αποκτά μια κάκιστη συνήθεια που θα τη διατηρήσει σε μεγάλο ποσοστό και ως ενήλικος, ίσως μάλιστα να τη μεταφέρει και στη δική του οικογένεια και θα καταναλώνει γλυκά συνεχώς. Τότε όμως θα αναπτύξει και τάση για παχυσαρκία, που είναι ιδιαίτερα έντονη στην εποχή μας. Και οι συνέπειες βέβαια της παχυσαρκίας για

τον οργανισμό μας, (καρδιοπάθειες, διαβήτης κ.τ.λ.) είναι γνωστές και ιδιαίτερα αρνητικές.



\* Οδοντίατρος



**Προσέξτε:** Θα πρέπει να προτρέπουμε το παιδί στα μεσογεύματά του στο σπίτι ή στο σχολείο να μην καταναλώνει γλυκά, αλλά άλλες πιο υγιεινές τροφές, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, χυμούς.

**Η ζάχαρη δεν βρίσκεται μόνο στα γλυκά, αλλά -έστω και σε μικρές ποσότητες- σε πολλά τρόφιμα**