

Ασφαλώς γνωρίζετε ότι τρώγοντας τις κατάλληλες τροφές και τις σωστές ποσότητες τροφών βοηθάτε να ζήσετε μια μακρόχρονη και πιο υγιεινή ζωή. Αυτά που τρώτε μπορούν να σας προστατεύσουν ή να περιορίσουν ασθένειες, όπως τον διαβήτη, τις καρδιοπάθειες και την υψηλή πίεση αίματος.

Επίσης γνωρίζετε ότι τα βακτηρίδια από την οδοντική πλάκα, αυτό το γλοιώδες λεπτό στρώμα βακτηριδίων που κάθεται στα δόντια σας, χρησιμοποιούν την ζάχαρη και το άμυλο για την δημιουργία οξέων που μπορούν να καταστρέψουν την σκληρή επιφάνεια του δοντιού, που οδηγεί στην αποσύνθεση των δοντιών (τερηδόνα).

Η τερηδόνα σχετίζεται με την ποσότητα και την συχνότητα κατανάλωσης φαγητών και ποτών που περιέχουν ζάχαρη.

Για παράδειγμα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής, παξιμάδια, αναψυκτικά και άλλα είδη κολατσιού μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα.

Ωστόσο, άλλες τροφές που δεν θα το περιμένατε, μπορούν επίσης να περιέχουν ζάχαρη. Για παράδειγμα, τα ξηρά φρούτα, το γάλα, το ψωμί, το μέλι, τα δημητριακά και πολλές επεξεργασμένες τροφές. Το μυστικό στην σωστή επιλογή φαγητών δεν είναι η απόλυτη αποφυγή αυτών των φαγητών, αλλά η σχολαστική επιλογή των φαγητών που τρώτε.

Για να έχετε μια διατροφή που προωθεί τη στοματική υγεία και προλαμβάνει την τερηδόνα, θα πρέπει να αποκτήσετε συνετές συνήθειες διατροφής.

Όχι μόνο τι τρώτε, αλλά και πότε τρώτε, παίζει μεγάλο ρόλο στην υγιεινή των δοντιών.

Εδώ υπάρχουν δύο συμβουλές για μια καλύτερη στοματική υγεία

I) Έχετε μια ισορροπημένη διατροφή

II) Περιορίστε τα κολατσιά μεταξύ των γευμάτων

I) Για να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή, να τρώτε ποικιλία φαγητών. Διαλέγετε τροφές από κάθε μια από τις πέντε βασικές κατηγορίες τροφών.

1) Ψωμιά δημητριακά και άλλα σιτικά προϊόντα

* Ξηρά φασόλια (όπως τα κόκκινα φασόλια, οι γίγαντες και οι σόγιες), οι φακές και τα ρεβύθια.

* Σίτηρα ολικής αλέσεως, όπως το σιτάρι, το ρύζι, η βρώμη, το καλαμπόκι και το κριθάρι.

* Ψωμιά ολικής αλέσεως και δημητριακά.

2) Φρέσκα φρούτα

3) Λαχανικά

4) Άπαχο κρέας, πουλερικά μαγειρεμένα χωρίς την πέτσα και ψάρι

Υγεία Στόματος και Διατροφή

5) Άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι).

II) Για να περιορίσετε τον αριθμό των κολατσιών που τρώτε μεταξύ των γευμάτων. Εάν κολατίζετε:

- 1) Διαλέξτε θρεπτικές τροφές, όπως το τυρί, ωμά λαχανικά, σκέτο γιαούρτι, ή κάποιο φρούτο.
- 2) Αποφύγετε μαλακές, γλυκές, γλοιώδεις

τροφές, όπως τα γλυκά, τα καραμελοειδή και τα ξηρά φρούτα. Αυτά να τα τρώτε μόνο κατά την διάρκεια των κύριων γευμάτων.

Οι τροφές που λαμβάνονται με τα κύρια γεύματα προκαλούν μικρότερη ζημιά. Κατά την διάρκεια ενός γεύματος απελευθερώνεται περισσότερο σάλιο το οποίο βοηθά στην πλύση των τροφών στο στόμα και μειώνει τις επιδράσεις από τα οξέα που παράγονται από τα βακτηρίδια.

Τα άτομα που φορούν μασέλες θα πρέπει να ενδιαφέρονται ακόμα περισσότερο για μία καλή διατροφή. Κυρίως για την διατήρηση μιας ισοροπημένης διατροφής