

14 μύθοι (και όλη η αλήθεια) για την τερηδόνα

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Η τερηδόνα είναι πολύ συχνή πάθηση, που δεν κάνει ηλικιακές διακρίσεις. Καταστρέφει τα δόντια, αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στη δριμυνοβόλα αποσπείμανση στην κορυφή της ρίζας του δοντιού. **αυτή την πάθηση;**



Η ζάχαρη είναι η

κυρίαρχη αιτία της τερηδόνας

Αυτό είναι ένας μύθος, με κάποια όμως δόση αλήθειας. Η πραγματική αιτία της τερηδόνας είναι το οξύ, που παράγουν τα βακτήρια στη στοματική κοιλότητα. Ωστόσο, τα βακτήρια αυτά παράγουν οξύ, όταν καταναλώνετε υδατάνθρακες, οποιασδήποτε μορφής, συμπεριλαμβανομένης και της ζάχαρης.

Ρύζι, πατάτες, ψωμί, φρούτα και λαχανικά μπορούν επίσης να είναι ύποπτοι. Μόλις το οξύ δημιουργηθεί στη στοματική κοιλότητα, τα βακτήρια...αποκτούν τη δική τους μικρή τρύπα, όπου μπορούν να «εγκατασταθούν» χωρίς να τα φτάνουν η οδοντόβουρτσα και το οδοντικό διάλυμα. Έτσι συνεχίζουν να μεταβολίζουν τους υδατάνθρακες και να παράγουν οξύ, βοηθώντας την τρύπα να μεγαλώσει.

[\(περισσότερα...\)](#)