

# Ποιές τροφές καταστρέφουν τα δόντια του παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[article\\_show\\_shutterstock\\_71121934](#)  
ανθυγιεινές τροφές κάνετε λάθος!

Αν νομίζετε ότι είναι μόνο τα γλυκά ή οι

"Παγίδες για τα δόντια των παιδιών κρύβουν οι δροσερές και γλυκές (παγωτά, γλυκά, αναψυκτικά) απολαύσεις του καλοκαιριού όπως τονίζουν οι οδοντίατροι..."

Για το λόγο αυτό επιστούν την προσοχή των γονιών ώστε τα παιδιά με μέτρο αλλά και τρόπο να απολαμβάνουν το Καλοκαίρι παγωτά, γλυκά και αναψυκτικά χωρίς να επιβαρύνουν τα δόντια τους.

«Η υγεία των δοντιών μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμός από την καθημερινή στοματική υγιεινή και από την διατροφή μας» τονίζει ο Επ. Καθηγητής Οδοντιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών κ Νικόλαος Κουβελάς.

«Τους καλοκαιρινούς μήνες, προσθέτει ο κ Κουβελάς όλοι υποκύπτουμε στις δροσερές απολαύσεις , περισσότερο δε τα παιδιά που στις περισσότερες των περιπτώσεων κάνουν υπερκατανάλωση παγωτών και αναψυκτικών με βλαβερές συνέπειες για τα δόντια τους, αφού αμελούν το βούρτσισμα».

## Οι καλές και οι κακές τροφές

Σύμφωνα με όσα αναφέρει ο επ καθηγητής κ Κουβελάς υπάρχουν τροφές που θα πρέπει να αποφεύγονται να καταναλώνονται από τα παιδιά ή να καταναλώνονται κάτω από συγκεκριμένες οδηγίες των γονιών για να μην επιβαρύνονται τα δόντια.

Συγκεκριμένα μεταξύ των «κακών» τροφών, αυτών που κολλούν στα δόντια ή που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, συγκαταλέγονται:

**Αποξηραμένα φρούτα** ( κολλάνε πολύ εύκολα στα δόντια και η ζάχαρη "ταΐζει" τα βακτήρια στο στόμα , πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε οδοντική διάβρωση)

**Παγωτά- Αναψυκτικά** ( η υπερκατανάλωση παγωτών και αναψυκτικών είναι πολύ κακό για τα δόντια, ιδιαίτερα αν λαμβάνονται πολύ συχνά, διότι η καταστροφή των δοντιών είναι ανάλογη με την συχνότητα λήψης τεριδονογόνων τροφών)

**Καραμέλες** (κολλάνε στα δόντια και μένουν πολύ ώρα στο στόμα σας μέχρι να

λιώσουν)

**Λεμόνι και όξινες τροφές** (Τροφές υψηλές σε οξέα- λεμόνι ντομάτα- μπορεί να φθείρουν τα δόντια, κυρίως όταν τρώγονται μόνες τους)

**Αμυλούχα τρόφιμα** (πατατάκια και το λευκό ψωμί κολλάνε ανάμεσα στα δόντια τρέφοντας με αυτόν τον τρόπο τα βακτήρια μέσα στο στόμα τα οποία με τη σειρά τους δημιουργούν την πλάκα).

Αντίθετα στις καλές τροφές, εκείνες, που διεγείρουν την παραγωγή σάλιου, το οποίο είναι προστατευτικός παράγοντας κατά της τερηδόνας, της περιοδοντίτιδας και των λοιμώξεων, είναι τα:

**Γαλακτοκομικά** (Το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι αποτελούν τις κυριότερες πηγές ασβεστίου και φωσφόρου και είναι χρήσιμα για τα δόντια)

**Φθориούχα** (Τα ψάρια, τα θαλασσινά και το τσάι, είναι τροφές πλούσιες σε φθόριο. Το φθόριο κάνει πιο ανθεκτική την αδαμαντίνη και το σμάλτο του δοντιού και εμποδίζει τη διάβρωση από τα οξέα)

**Βιταμινούχα** (Πορτοκάλι, φράουλες, μπρόκολο κ.α., επουλώνουν τις φλεγμονές και διατηρούν ακέραιους τους ιστούς του δοντιού)

**Λαχανικά** (Τα περισσότερα φρέσκα λαχανικά, σέλινο, μπρόκολο, όταν καταναλώνονται ωμά, είναι καλά για τα δόντια, καθώς λόγω των ινών που περιέχουν, απαιτούν καλό μάσημα, γεγονός που ενεργοποιεί την παραγωγή του σάλιου)

**Φρούτα** (Αντίστοιχα με τα λαχανικά και τα ωμά φρούτα κινητοποιούν την παραγωγή του σάλιου και ειδικά τα αχλάδια, που, σύμφωνα με έρευνες, δρουν πιο αποτελεσματικά στην εξουδετέρωση των οξέων απ' ό,τι άλλα φρούτα όπως οι μπανάνες, τα μήλα και τα μανταρίνια)

**Τσίχλες** (χωρίς ζάχαρη, αποσπούν τα τρόφιμα που είναι κολλημένα στα δόντια ενώ συγχρόνως αυξάνουν και την έκκριση σάλιου το οποίο εξουδετερώνει τα στοματικά οξέα)

**Ξυλιτόλη** (υποκατάστατο ζάχαρης, περιέχουν πολλές τσίχλες χωρίς ζάχαρη, μειώνει την οδοντική πλάκα, καθώς αποτρέπει μικρόβια και άλλου τύπου επιβλαβείς μικροοργανισμούς να δράσουν κατά του σμάλτου των δοντιών).

Απαραίτητη προϋπόθεση, πέρα από τη σωστή διατροφή, για να διατηρηθούν υγιή τα δόντια των παιδιών είναι ο καθαρισμός τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα,

αμέσως μετά από κάθε γεύμα.

Παράλληλα οι οδοντίατροι συνιστούν πριν τις διακοπές, να γίνεται η εξαμηνιαία επίσκεψη στον οδοντίατρο για καθαρισμό, φθορίωση και τσεκάπ. Είναι καλύτερα εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, να εντοπιστεί πριν τις διακοπές, ώστε να μην υπάρχουν απρόοπτα τότε.

Επίσης εάν το παιδί αθλείται, ειδικά στο μπάσκετ, ποδόσφαιρο, μποξ και παρόμοια αθλήματα, καλό είναι να φορά προστατευτικό νάρθηκα, όπως και οι αθλητές, για πρόληψη καταγμάτων δοντιών και γνάθων.

**Πηγές:** [pathfinder.gr](http://pathfinder.gr)- [iatria.gr](http://iatria.gr)