

# Τα δόντια μας, τι πρέπει να προσέχουμε το καλοκαίρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:olasimera.gr](#)

Φωτο:olasimera.gr

## **Το ότι τσιμπολογάμε πατατάκια, η ποπκορν ή ανάλογα πρόχειρα φαγητά, δεν είναι κι ότι καλύτερο λένε οι ειδικοί.**

Τα δροσερά ροφήματα και τα εύκολα γεύματα είναι μεγάλο δέλεαρ για να αντιμετωπίσουμε τη ζέστη του καλοκαιριού, αλλά οι επιλογές που κάνουμε συχνά δεν είναι οι καλύτερες.

Όπως εξηγεί η Δρ. Κατερίνα Δούμα-Μιχαλάκη, ειδική Ορθοδοντικός Παιδιών & Ενηλίκων, το καλοκαίρι αρκετοί από εμάς κάνουμε πολλά και σημαντικά λάθη τα οποία επηρεάζουν αρνητικά τη στοματική μας υγεία.

Ένα από αυτά είναι να .... σβήνουμε τη δίψα μας με αναψυκτικά. Αν και ένα ποτήρι κρύο αναψυκτικό με παγάκια ή ένα «υγιεινό» ισοτονικό ρόφημα μοιάζουν με το ιδανικό αντίδοτο στη ζέστη, το πρόβλημα είναι ότι περιέχουν ζάχαρη και έτσι κάθε φορά που πίνει κάποιος μια γουλιά, τα βακτήρια του στόματος την χρησιμοποιούν για να παράγουν οξέα που επιτίθενται στην εξωτερική επιφάνεια των δοντιών (αδαμαντίνη ουσία). Ακόμα χειρότερο είναι να απολαμβάνει κάποιος με τις ώρες οποιοδήποτε ρόφημα με ζάχαρη. Αν και ένα ή δύο ροφήματα με ζάχαρη την εβδομάδα δεν θα δημιουργήσουν ιδιαίτερο πρόβλημα στα δόντια, να θυμάστε ότι τίποτα δεν είναι καλύτερο από το σκέτο, δροσερό (και όχι παγωμένο) νερό για να αισθάνεστε δροσεροί και να είστε καλά ενυδατωμένοι. Ακόμα, πάντως, κι αν ένα αναψυκτικό είναι χωρίς ζάχαρη (λάιτ), το ανθρακικό που περιέχει σε συνδυασμό με το κιτρικό οξύ και τα άλλα συστατικά του μπορεί να διαβρώσουν την αδαμαντίνη ουσία των δοντιών, σύμφωνα με έρευνα του 2009.

## **Τα παγάκια**

Μια άλλη κακή συνήθεια συνήθεια, σύμφωνα με την κα Δούμα- Μιχαλάκη, είναι να

μασουλάμε παγάκια. Μοιάζει με πολύ καλή ιδέα διότι τα παγάκια αποτελούνται από σκέτο νερό και δεν έχουν θερμίδες. Ωστόσο, δεν είναι φιλικά για τα δόντια, σύμφωνα με την Αμερικανική Οδοντιατρική Εταιρεία. «Και αυτό γιατί μπορεί να προκαλέσουν μικροσκοπικές ρωγμές στην επιφάνεια των δοντιών, αφήνοντάς τα ευάλωτα σε τραυματισμούς, όπως το σπάσιμο. Και παρότι κάποιοι νομίζουν ότι το να μασάνε τρίμματα πάγου είναι ασφαλέστερο, ούτε αυτό είναι καλή ιδέα».

### **Το συχνό τσιμπολόγημα**

Το ότι τσιμπολογάμε πατατάκια, η ποπκορν ή ανάλογα πρόχειρα φαγητά, δεν είναι κι ότι καλύτερο λένε οι ειδικοί. Τα φαγητά που κολλάνε στα δόντια είναι ο χειρότερος εφιάλης του στόματος, διότι ακόμα κι αν είναι υγιεινά (π.χ. αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί) παραμένουν περισσότερη ώρα στα δόντια όπου και τροφοδοτούν την ανάπτυξη των βακτηρίων. «Ειδικά, τα πατατάκια και τα άλλα ανάλογα τρόφιμα περιέχουν επιπλέον άμυλο που τείνει να “παγιδεύεται” στα δόντια. Αν επιλέγετε να τσιμπολογάτε τέτοιου είδους τρόφιμα πρέπει στη συνέχεια να ξεπλένετε το στόμα σας με άφθονο νερό και σε πρώτη ευκαιρία να βουρτσίζετε καλά τα δόντιά σας, καθαρίζοντας σχολαστικά τα ενδιάμεσα διαστήματα με οδοντικό νήμα».

### **Το αλκοόλ**

Άλλο ένα λάθος που κάνουν αρκετοί από εμάς και δοκιμάζει τα δόντια μας, είναι το ότι πίνουμε πολλές μπύρες. Το αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση και ξηροστομία. Όσοι κάνουν συστηματικά υπερκατανάλωση μπορεί να διαπιστώσουν ότι με τον καιρό μειώνεται η παραγωγή σάλιου στο στόμα τους, και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε τερηδόνα και λοιμώξεις του στόματος, όπως η ουλίτιδα. Τα αλκοολούχα ποτά με ζάχαρη καθώς και τα διάφορα γλυκά κοκτέιλ οиноπνευματωδών ποτών, έχουν και τα πρόσθετα μειονεκτήματα που τους προσδίδει η ζάχαρη.

### **Τα παγωτά**

Επίσης, το ότι τρώμε πολλά παγωτά, παρότι έχουν ως κύριο συστατικό το γάλα και επομένως είναι πλούσια σε ασβέστιο, δεν είναι και το καλύτερο για τα δόντια μας, καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, η οποία είναι εχθρός των δοντιών. «Να τα καταναλώνετε με μέτρο, προτιμώντας τα σκέτα και αποφεύγοντας όσα περιέχουν πρόσθετες πηγές ζάχαρης (όπως καραμέλα, σος σοκολάτας) ή τεμάχια συστατικών (π.χ. μπισκότο, καραμελωμένους ξηρούς καρπούς, σοκολάτα) που κολλάνε στα δόντια» συμβουλεύουν οι ειδικοί που συστήνουν να βουρτσίζουμε τα δόντια μας μετά την κατανάλωση. Μία άλλη καλή ιδέα είναι να επιλέγουμε παγωτά χωρίς ζάχαρη.

### **Οι χυμοί**

Καλό είναι ακόμα να γνωρίζουμε ότι τα φρουτοποτά και οι χυμοί που αναγράφουν «νέκταρ» κατά κανόνα περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη και πολλά δεν περιέχουν απαραίτητα πολύ χυμό φρούτων. Όταν αγοράζετε χυμούς, να διαβάζετε την ετικέτα για να διαλέγετε όσους αναγράφουν ότι αποτελούνται 100% από χυμό φρούτων, χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

Τέλος, όπως επισημαίνει η κα Δούμα-Μιχελάκη, πολλοί στις διακοπές παραμελούμε τη στοματική υγιεινή. «Πολλοί κάνουν διακοπές και από το βούρτσισμα των δοντιών ή από τον καθαρισμό με οδοντικό νήμα, αλλά και τα δύο είναι πολύ κακές συνήθειες γιατί επιτρέπουν τη συσσώρευση βακτηρίων στο στόμα και τον σχηματισμό οδοντικής πλάκας και τερηδόνας» επισημάνει.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)