


ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, DDS, (Χειρουργός Οδοντίατρος Αισθητικής, Επανορθωτικής και Αθλητικής Οδοντιατρικής)

Σας πέρασε ποτέ από το μυαλό, ότι η σωστή αλλαγή των διατροφικών μας συνηθειών, μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στη στοματική μας υγεία;

Η διατροφή είναι ένας καθοριστικός παράγοντας για το σωστό σχηματισμό της στοματικής μας κοιλότητας, από την εμβρυική μας ακόμα ηλικία, αφού αυτά που τρώει η μητέρα μας κατά τη διάρκεια της κύησης, επηρεάζουν ολιστικά την ανάπτυξη του οργανισμού μας. Η επαρκής λήψη θρεπτικών συστατικών, ιδιαίτερα βιταμινών Α, C και D, πρωτεϊνών, ασβεστίου και φωσφόρου από τη μητέρα μας, είναι απολύτως απαραίτητη για το σωστό σχηματισμό των δοντιών και των ούλων μας!

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας, οι διατροφικές μας συνήθειες, μπορούν αναλόγως με το ποιες είναι αυτές, να βελτιώσουν ή να καταστρέψουν, την υγεία των οδοντικών ιστών και του περιοδοντίου μας. Οι παρακάτω διατροφικές συμβουλές, έχουν ως σκοπό να ενημερώσουν, να κινητοποιήσουν και να στρέψουν τον καθένα από εμάς, προς έναν διαφορετικό τρόπο διαχείρισης των διατροφικών μας συνηθειών, που θα επιφέρει ευεργετική επίδραση, όχι μόνο στη στοματική, αλλά και τη γενικότερη υγεία μας.

10 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΗ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΟΥΛΑ:



1. Δεν καταναλώνουμε τροφές που περιέχουν ζάχαρη, μέσα σε σύντομα χρονικά διαστήματα. Για το σχηματισμό της τερηδόνας που χαλάει τα δόντια, δεν έχει τόσο σημασία η ποσότητα των γλυκών που καταναλώνουμε, όσο το πόσο συχνά γίνεται αυτό. Είναι για παράδειγμα προτιμότερο να φάμε δυο παγωτά το ένα μετά το άλλο, παρά με διαφορά μιας ώρας!



2. Αντικαθιστούμε τα διάφορα σνακ, με φρούτα και λαχανικά που προάγουν όχι μόνο τη στοματική, αλλά και τη γενικότερη υγεία. Τα μήλα, όχι μόνο καθαρίζουν με φυσικό τρόπο τα δόντια, αλλά κάνουν παράλληλα το καλύτερο μασάζ στα ούλα. Το μπρόκολο δημιουργεί μια φυσική ασπίδα για τα δόντια, διαθέτοντας ταυτόχρονα υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, βιταμίνη Α και C. Η ντομάτα περιέχει λυκοπέν που προστατεύει από τον καρκίνο του στόματος, ενώ σπανάκι και μαρούλι είναι πλούσια σε μαγνήσιο, το οποίο προάγει την υγεία των ούλων.



3. Γυμνάζουμε καθημερινά τα ούλα μας! Δεν αποφεύγουμε να μασήσουμε σκληρές τροφές, όπως την κόρα του ψωμιού και φρούτα με φλούδα, αλλά τις αιχμηρές τροφές που μπορούν να δημιουργήσουν τραυματισμό. Μασάμε τσίχλα χωρίς ζάχαρη για δέκα λεπτά κάθε μέρα και επιμένοντας ελληνικά προτιμούμε τη μαστίχα Χίου, με τις καταπληκτικές ευεργετικές της ιδιότητες. Η μαστίχα Χίου απομακρύνει μηχανικά την πλάκα, μειώνει την ξηροστομία και κάνει μασάζ στα ούλα, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος σε αυτά! Τα αιθέρια έλαια που περιέχει η μαστίχα απομακρύνουν την κακοσμία του στόματος και διατηρούν ακμαίους τους περιοδοντικούς ιστούς. Επιπλέ-



**ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΙ ΤΑ ΟΥΛΑ
ΚΑΙ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ;**

ον η μαστίχα Χίου προσφέρει άριστη εκγύμναση στους στηρικτικούς ιστούς του προσώπου παρέχοντας ένα φυσικό, ανέξοδο lifting!



4. Ελαττώνουμε τα αναψυκτικά και τους έτοιμους χυμούς, γιατί περιέχουν οξέα και γλυκαντικές ουσίες σε τέτοια πυκνότητα, που βλάπτει ανεπανόρθωτα τους οδοντικούς ιστούς. Αυξάνουμε την κατανάλωση νερού, που διεγείρει τους σιελόγόνους αδένες, τροφοδοτώντας το στόμα με αρκετή ποσότητα σάλιου. Το σάλιο ξεπλένει τα δόντια, διευκολύνει την απομάκρυνση των υπολειμμάτων των τροφών και μειώνει την ξηροστομία και τις βλάβες που αυτή προκαλεί.



5. Χρησιμοποιούμε καλαμάκι κάθε φορά που πίνουμε ζαχαρούχα ροφήματα και αμέσως μετά ξεπλένουμε τα δόντια με άφθονο νερό. Στόχος μας είναι τα δόντια, να έρχονται όσο το δυνατόν λιγότερη ώρα σε επαφή με τη ζάχαρη.



6. Όποτε καταναλώνουμε σοκολάτα ή κολλώδεις τροφές που κολλάνε στα δόντια (π.χ. λουκουμία, σταφίδες, δημητριακά, παστέλλι), ξεπλένουμε αμέσως τα δόντια με νερό. Επειδή τα οξέα των τροφών μαλακώνουν την αδαμαντίνη, και η οδοντόβουρτσα την αποδομεί ευκολότερα, δεν βουρτσίζουμε τα δόντια αν δεν περάσει τουλάχιστον μισή ώρα από την κατανάλωσή τους.



7. Πίνουμε καθημερινά ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί. Μετά από έρευνες αποδείχτηκε ότι οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των πολυφαινόλων του κρασιού, συνεισφέρουν επικουρικά, όχι μόνο στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νόσων, αλλά και στην πρόληψη και θεραπεία των περιοδοντικών νόσων. Από τα μη αλκοολούχα προτιμούμε πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη, που έχει επίσης αντιοξειδωτικές ουσίες, αλλά και πάνω από πέντε αντιμικροβιακές ιδιότητες, που ευνοούν στην πρόληψη και θεραπεία της τερηδό-

νας και των περιοδοντικών νοσημάτων.



8. Περιορίζουμε τη ζάχαρη διαβάζοντας προσεκτικά τα συστατικά των προϊόντων που αγοράζουμε. Η ζάχαρη είναι κρυμμένη σε όλα σχεδόν τα επεξεργασμένα τρόφιμα, ακόμα και σε αυτά που ποτέ δεν θα υποψιαζόμασταν, από τις μπάρες δημητριακών και το ψωμί, μέχρι τους χυμούς και το γάλα! Αν μια ετικέτα γράφει "χωρίς πρόσθετη ζάχαρη", αυτό σημαίνει ότι δεν προστέθηκε ζάχαρη κατά την επεξεργασία της τροφής και όχι ότι η τροφή η ίδια η τροφή δεν έχει ζάχαρη.



9. Προστατευόμαστε από πιθανές επιπλοκές μιας εξαγωγής ή κάποιας επέμβασης στη στοματική κοιλότητα! Αποφεύγουμε για περίπου μια εβδομάδα μετά την επέμβαση: τις ζεστές, σκληρές και πικάντικες τροφές, τους ξηρούς καρπούς και ότι τους περιέχει, το σουσάμι και ότι το περιέχει, τις τροφές που έχουν κοκαλάκια, τις τσίχλες και το αλκοόλ. Προτιμούμε τις κρύες, υγρές και μαλακές τροφές όπως γιαούρτι, γάλα, μακαρόνια, όσπρια, λαδερά κ.λπ.



10. Δεν επιβραβεύουμε ποτέ τις προσπάθειες και τα κατορθώματα των παιδιών με γλυκά και δεν αλοΐφουμε ποτέ τις πιπίλες με μέλι ή ζάχαρη. Μια αγκαλιά, ένα φιλί και ένα παιχνίδι μας φέρνουν πιο κοντά με τα παιδιά μας και έχουν πιο υγιή αποτελέσματα!

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ:

- Η καταστροφή των δοντιών δεν οφείλεται στην ελαττωματική τους κατασκευή, αλλά στην ελλιπή προσοχή που τους δείχνουμε!
- Δεν κληρονομούμε τα χαλασμένα δόντια, αλλά τις κακές συνήθειες των γονιών μας!