

Fogbarát táplálkozás

Az egészséges táplálkozás nem csak szervezetünk, testünk egészsége szempontjából fontos. Fogaink épsége is nagyban függ attól, hogy mit eszünk. Az ételek nem csak belsőleg, a gyomorból felszívódva, de külsőleg, a fogakkal érintkezve is hatással vannak azok állapotára.

A még ki nem fejlődött, át nem tört fogak szempontjából meghatározó az elfogyasztott étel összetétele. A megfelelő mennyiségű **A-, C-, B- és D-vitamin** illetve **ásványi anyag (kalcium, foszfor, magnézium)** bevitel. Ezekre van szüksége a fejlődő fognak, hogy megfelelő fogszerkezetet alakíthasson ki.

Később, a már előtört fogakra, a táplálék helyileg hat. Rágás során az étel közvetlenül érintkezésbe kerül a fogakkal, ezért nem mindegy, hogy milyen a konzisztenciája. A rostús, erős rágást igénylő ételek a fogakra tisztító hatással vannak, míg a puha, tapadós tápanyag elősegíti a lepedék képződését. Ezzel magyarázható, hogy a fejlődő országok lakosainak fogai egészségesebb, mint a civilizált országokban élőké.

Külső hatás szempontjából fontos szerepe van a cukroknak. A cukor (szacharoz, fruktoz) azért káros a fogakra, mert a szájban lévő baktériumok savat termelnek belőlük. Így a száj, illetve a lepedék PH értéke a kritikus 5,5 alá süllyed, ahol megindul a fog szeretlen állományának kioldódása és elkezd meggyengülni a fog szerkezete. Mit tehetünk? Vonjuk meg magunktól az édességet? Ezzel biztosan nagyon jót tennénk a fogainknak és a kilóknak is. Viszont kétlem, hogy ezt hosszú távon be tudnánk tartani. De nem is ez a cél. Inkább figyeljünk oda rá, hogy mikor és mit eszünk! A cukor bevitellel az a legnagyobb gond, hogy rendszertelenül tesszük. A főétkezések közötti gyakori nassolások az igazán károsak. Ugyanis mikor eszünk, a szánk PH értéke lecsökken. Egy bizonyos idő elteltével rendeződik. Viszont ha óránként bekapunk valami édességet, nasit, nem hagyjuk, hogy a szánk PH-ja visszaálljon a normális értékre. Így valójában egész nap alacsony PH-t biztosítunk a szánkban, ami kedvez a fogszuvasodásnak. Ehelyett inkább a „boldogságunkhoz” szükséges édességet a főétkezésekkor fogyasszuk el. A **főétkezések között ne nassoljunk**, de ha mégis, akkor minél ritkábban, **nagyobb szüneteket** hagyva két étkezés között!



Jó hír a csoki imádóknak! Vizsgálatokban úgy találták, hogy a csokoládéval bevont édességek kevésbé okoztak fogszuvasodást a savanyú cukrokkal és a karamellával szemben. Ennek az az oka, hogy a kakaóban lévő zsír védőburkot képez a cukrok körül, így azok kevésbé tudják káros hatásukat kifejteni.

Étkezés végén elfogyasztott **földimogyoró** vagy **sajt** jótékony hatású, mert emeli a száj PH értékét. Cukorpótlók (xilit, szorbit) alkalmazása szintén csökkenti a fogszuvasodás kialakulását.

A témával vagy egyéb fogászattal kapcsolatos kérdéseikkel forduljanak hozzám bizalommal az alábbi elérhetőségeken.

Dr. Szaniszló Boglárka fogorvos
Cím: 2360 Gyál Gárdonyi Géza u. 67
Email: szanident@gmail.com

Web: www.szanident.atw.hu