



צילום: ג'ופיטר

המדריך למניעת עששת

מניעת עששת לא מתחילה ומסתיימת בפלואוריד. הרגלי תזונה נכונים ותפריט מאוזן, חשובים לא פחות מציחצוח קפדני. כמה טיפים להגנה על השיניים

מאת מיכל גילאון

2 שנים האחרונות חל שינוי באסטרטגיה למניעת עששת. בעוד שבעבר הושם דגש על הימנעות ממאכלים מסויימים, שהוכרו כגורמים ליצירת חורים, היום המניעה מתמקדת בפלואוריד, היגינה טובה של הפה והרגלי אכילה נכונים.

איך משפיעה התזונה על היווצרות חורים שניים?

כל מה שאנחנו אוכלים עובר דרך הפה, בו החיידקים (בעיקר סטרפטוקוקוס מוטנס) הופכים את הפחמימות לחומצה לקטית. חשיפה ממושכת לחומצה פוגעת בא-

מזונות עם פחמימות גורמים לייצור רוק מוגבר, כשהם נאכלים בארוחה. הם גורמים לייצור רוק מופחת, כשהם נאכלים לבד

מייל, הציפוי החיצוני הקשה של השן, ויכוד לה בסופו של דבר ליצור חורים שניים. הפחמימות אינן מורכבות רק מסוכרים פשוטים - הבאים ממקורות כמו סוכר, דבש ומולסה - אלא הן גם מכילות עמיד לנים שבאים ממקורות כמו לחם, קרקר רים ודגנים. כל אלה יכולים להוות תשתית לחיידקים, המייצרים חומצה שפוגעת בשיניים.

קיימים מספר גורמים המשפיעים על התהליך:

תדירות האכילה

בכל פעם שאוכלים מזון המכיל פחמימות - גם אם המזון נחשב בריא, כמו אורז

תקף את השיניים באופן חרוף ביותר, ואחריו רד-בול, קולה, דיאט קולה ומיץ התפוחים.

תוצאות המחקר עוררו מחלוקת רבה, והמתנגדים טענו כי התנאים במח-קר אינם מדמים את המציאות, וכי יש לבדוק את ההשפעה של המשקאות הממותקים על שיני הילדים הלכה למדע. עשה. לדבריהם, מה שקובע הוא משך הזמן שהשיניים נמצאות במגע עם המ- שקאות, "ואף אחד לא שותה באופן רצוף במשך כל היממה". עוד נטען, כי הרוק מנטרל חלק מההשפעה המזיקה של המשקאות הללו.

גם אם ההשפעה של המשקאות המתוקים על שיני הילדים נמוכה מזו שנמצאה במחקר, מומלץ לתת לילדים כמה שפחות שתיה ממותקת. שתייה ממותקת היא אחד הגורמים העיקריים להשמנת ילדים והפחתה שלה לא רק מועילה לשיניים, אלא גם למניעת השמנה ולטיפול בה. אם ממש מוכרחים לשתות שתייה ממותקת, עדיף לשתות אותה יחד עם ארוחה ואם אפשר, לצחצח שיניים אחר-כך.

● מיכל גילאון היא דיאטנית קלינית במרכז "שניידר" לרפואת ילדים מקבוצת "כללית"

3. אם חייבים עוד נשנושים, כדאי לאכול פירות וירקות טריים. הם מכילים הרבה מים, שעוזרים לשטוף את החומצה, והם גם בריאים ומכילים יחסית מעט קלוריות. פירות יבשים דביקים יותר, לכן מומלץ לצרוך מהם במתינות.

4. ממתק כדאי לאכול כקינוח מיד אחרי הארוחה, אז בדרך כלל יש הפרשה מוגברת של רוק.

5. מסטיקים וסוכריות ללא סוכר עדיפים על הממותקים. לעיסת מסטיק ללא סוכר לאחר הארוחה עוזרת בהפרשת רוק וסילוק שאריות המזון מהפה.

6. לשתות מים במקום מיץ או משקאות קלים. מים, להבדיל ממשקאות מתוקים, אינם פוגעים בשיניים וגם עוזרים לשטוף את שאריות המזון שנדבקות לשיניים. משקאות כמו רד-בול וקו-לה מעכלים את האמייל בשן, לא רק בגלל הסוכר אלא בעיקר בגלל החומצה שמצויה בהם.

אגב, במחקר שנערך באוניברסיטת איווה, נבדקו חמישה משקאות פופולריים: מיץ תפוחים, קולה, דיאט קולה, רד-בול ומשקה ספורט בשם Gatorade החוקרים טבלו שיניים בכל אחד מהמשקאות האלה במשך 25 שעות, ומילאו מחדש את הכוסות במשקה טרי כל חמש שעות. משקה הספורט Gatorade

מלא או גרנולה - משתחררת חומצה על השיניים במשך 20 עד 40 דקות. ככל שתדירות האכילה גבוהה יותר, כך יש יותר הזדמנויות ליצירת חומצה ולפגיעה באמייל השן.

משך הזמן בו המזון נשאר על השיניים

יש פחמימות הנשארות זמן ממושך יותר בפה, ובכך יוצרות הזדמנויות רבות יותר ליצירת חורים. חלק מהמזונות נוטים להידבק לשיניים, למרות שבדרך כלל אינן נושבים עליהם כעל דביקים. לדוגמה: סוכריות ג'לי אמנם דביקות, אבל נשטפות מהפה מהר יותר מאשר עוגיות או חטיפי צ'יפס, שמתמוססים לאט. שוקולד נמס ומתפנה מהפה מהר יותר מאשר לחם או קרקרים.

כמות הפחמימות בארוחה

מזונות המכילים פחמימות גורמים לייצור רוק מוגבר, כשהם נאכלים כחלק מארוחה. אותם מזונות גורמים לייצור רוק מוגבר כשהם נאכלים לבד. ייצור הרוק מוגבר במהלך הארוחה, כדי לעזור לטווח את החומצה ולנקות את המזון מהפה. בנוסף, שתייה במהלך הארוחה שוטפת את המזונות הדביקים מהשיניים מהר יותר, וסוגרת את חלון ההזדמנויות ליצירת חומצה.

עששת הבקבוק

בביל הינקות קיימת תסמונת הנקראת "עששת הבקבוק". עששת זו נגרמת בדרך כלל בעקבות מתן בקבוק לתינוק תוך כדי שינה, או מתן מוצץ הטכול בסוכר או בדבש, כדי להרגיע את התינוק. צריכת משקאות המכילים סוכר - כמו מיצי פירות (גם הטבעיים) ומשקאות ממותקים בסוכר (כולל תה לתינוקות על בסיס אבקה או גרגרים) - עלולה להגביר את הסיכון לעששת השיניים. כך גם שתייה רצופה של חלב או פורמולה במשך השנה. לכן מומלץ להימנע משימוש בבקבוק בזמן השינה וממתן משקאות מתוקים. הכי כדאי לשתות מים. לא מומלץ לטבול מוצצים או פטמות של בקבוקים בסוכר או בדבש.

מה אפשר לעשות כדי להגן על השיניים?

1. להמעיט ככל הניתן באכילת מזונות המכילים סוכר ושנדבקים לשיניים. בין השאר: חטיפי דגנים; גרנולה; עוגיות; קרמל; קרקרים; חטיפי צ'יפס וסוכריות קשות, שמצפות את השיניים בסוכר באופן רצוף. אם בכל זאת אוכלים מזונות אלה, כדאי מאוד לצחצח דיניים מייד לאחר אכילתם.

2. לצמצם את כמות הנשנושים. תדירות הנשנושים חשובה מאוד לבריאות השן, אפילו יותר מהכמות שאוכלים. נשנושים תכופים מספקים דלק להזנה הרצופה של החיידקים. הזמן בין הארוחות מאפשר לרוק לשטוף את שאריות המזון ולחדש את ציפוי האמייל של השן. לכן, מומלץ לחכות לפחות שעותיים בין אכילת לאכילה.

כדאי לאכול שלוש ארוחות עיקריות (בוקר,צהריים וערב) ולא יותר מעוד שתיים-שלוש ארוחות ביניים במשך היום.

אינטרטק משיקה את מערכת הסמכים הלינגואלית של INCOGNITO

מערכת בלתי נראית ליישור שיניים מבית היוצר של 3M



העיתידי עם סמכי הזהב והחוסים הנדרשים למשך הטיפול.

פנה אלינו לקבלת פרטים נוספים על מערכות מתקדמות ביישור שיניים, ונש-מח להפנותך לאורתודנט הקרוב לאזור מגוריך, המיומן במערכת הלינגואלית INCOGNITO.

מדי יום מסתמכים מיליוני אנשים ברחבי העולם על מוצרי 3M. עם הבחירה ב-INCOGNITO, מצויים גם האורתודנט וגם המטופל בנקודת השיא של הטכנולוגיה.

מערכת אסתטית ויקרתית ומדוייקת, היחידה המיוצרת ומוותאמת עבורך בלבד בידי מחשבים שבונים את החיור

אינטרטק בע"מ *3332 או 09-7410325

info@intertec-ortho.com | www.intertec-ortho.com