

Ε. Ο. Ο.
ΑΡΙΘ. ΠΡΩΤΟΚ. 2068
ΗΜΕΡ. ΛΗΨΕΩΣ 27/10/20

Φ
ΔΣ
Εν. Τροχ.

**ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΥ ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΖΑΧΑΡΗΣ ΚΑΙ ΟΔΟΝΤΙΚΗΣ
ΤΕΡΗΔΟΝΑΣ**

Αγαπητή κα Μενενάκου,
σας αποστέλλω εκ μέρους της ad hoc σχετικής ομάδας εργασίας (με μέλη τον Καθηγητή κ. Σ. Κάλφα, τον Επικ. Καθηγητή κ. Α. Αγουρόπουλο, τον Δρ. Α. Συγγελάκη και την υποφαινόμενη) της Επιτροπής Πρόληψης και Προαγωγής Στοματικής Υγείας της Ε.Ο.Ο. σχέδιο ενημερωτικού φυλλαδίου προς τον πληθυσμό αναφορικά με την επίδραση της ζάχαρης στην οδοντική τερηδόνα και τις σχετικές προληπτικές συστάσεις.

Το φυλλάδιο εγκρίθηκε ομόφωνα από τα μέλη της ομάδας.

Όπως σας έχω ενημερώσει, μετά από συνεννόηση με τον αρμόδιο Τμηματάρχη για την Αγωγή Υγείας κο Χατζηχαραλάμπους, στο φυλλάδιο που θα εκδοθεί από το Υπουργείο Υγείας θα υπάρχει σαφής αναφορά ότι είναι προϊόν συνεργασίας με την Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία.
Επίσης, η Ε.Ο.Ο. θα μπορεί να εκδίδει παράλληλα το φυλλάδιο.

Με εκτίμηση,
η Συντονίστρια της ομάδας

Μαρία Τσαντίδου
ιατρός Δημόσιας Υγείας Ε.Σ.Υ.- Οδοντίατρος MSc
Εκπρόσωπος του Υπουργείου Υγείας στην Επιτροπή Πρόληψης και Προαγωγής Στοματικής Υγείας

ΖΑΧΑΡΗ: ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

Η νόσος τερηδόνα προκαλεί βλάβες στα δόντια ποικίλης βαρύτητας, από λευκή κηλίδα ως κοιλότητα (τρύπα). Οι βλάβες αυτές προκαλούνται από τα μικρόβια που συσσωρεύονται πάνω στα δόντια και δημιουργούν την οδοντική πλάκα. Η σχολαστική και τακτική στοματική υγιεινή μας προφυλάσσει από την τερηδόνα, ενώ με την έγκαιρη θεραπεία (φθορίωση, έμφραξη), αποφεύγονται τα χειρότερα, όπως είναι ο πόνος, το απόστημα, η εξαγωγή.

(2 φωτο, κηλίδας, κοιλότητας)

Καθοριστικό ρόλο για την εμφάνιση της τερηδόνας παίζει η συχνή κατανάλωση γλυκών υγρών ή στερεών τροφών, πλούσιων σε υδατάνθρακες και ιδιαίτερα σε ζάχαρη, ενώ ενοχοποιείται και η αυξημένη κατανάλωση τέτοιων τροφών. Κάθε φορά που η οδοντική πλάκα έρχεται σε επαφή με τέτοιες τροφές, τα μικρόβια παράγουν οξέα που αφαλατώνουν την οδοντική επιφάνεια.

Στο στόμα υπάρχει το σάλιο, που παρέχει φυσική προστασία, αναλαμβάνοντας να διορθώσει τη βλάβη που προκάλεσε η αφαλάτωση. Το σάλιο απομακρύνει τα οξέα που έχουν παραχθεί καθώς και κάποια υπολείμματα τροφών από τα δόντια. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι το σάλιο περιέχει ουσίες, όπως το ασβέστιο, που επουλώνουν φυσιολογικά τη βλάβη.

Τερηδονικές βλάβες δημιουργούνται όταν διαταραχθεί η ισορροπία ανάμεσα στην προκαλούμενη αφαλάτωση και στην επουλωτική δράση του σάλιου.

Η έρευνα έδειξε ότι ο κίνδυνος για εμφάνιση τερηδόνας αυξάνει έντονα όταν:

1. Ζαχαρούχες τροφές καταναλώνονται συχνά (και ιδίως ανάμεσα στα κύρια γεύματα) ή παρατεταμένα
2. Ζαχαρούχες τροφές, χάρη στη σύστασή τους, παραμένουν περισσότερο χρόνο πάνω στα δόντια
3. Η παραγωγή του σάλιου μειώνεται

Μπορώ να προστατευθώ από την τερηδόνα:

1. Μειώνοντας την ποσότητα και τη συχνότητα λήψης ζαχαρούχων τροφών
2. Αποφεύγοντας την κατανάλωσή τους ανάμεσα στα κύρια γεύματα
3. Αποφεύγοντας ζαχαρούχες τροφές με κολλώδη σύσταση (π.χ. λουκούμια, καραμέλες, γλειφιτζούρια)
4. Μειώνοντας τη διάρκεια της κατανάλωσης ποτών και ροφημάτων με ζάχαρη (π.χ. αποφεύγουμε να πίνουμε ένα γλυκό καφέ λίγο-λίγο επί ώρες)
5. Φροντίζοντας να διατηρούνται τα δόντια καθαρά από τη μικροβιακή πλάκα. Συνιστάται η χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας, δεδομένου ότι το φθόριο συμβάλλει στην αναστολή της αφαλάτωσης (απασβεστίωσης) και την προαγωγή της επαναλάτωσης (επανασβεστίωσης) αρχόμενων τερηδονικών βλαβών.

Η ροή του σάλιου, άρα και η προστασία που παρέχει, δεν είναι πάντα η ίδια.

- Φυσιολογικά το σάλιο στο στόμα μειώνεται έντονα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Σημαντικό λοιπόν είναι να έχουν καθαριστεί τα δόντια πριν την κατάκλιση.
- Κάποια νοσήματα καθώς και αρκετά φάρμακα μπορούν να μειώσουν την παραγωγή του σάλιου. Σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι ακόμη πιο σημαντικό να εφαρμόζονται προσεκτικά τα παραπάνω μέτρα προστασίας.

Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγουμε;

Τις γλυκές τροφές, στερεές ή υγρές, στις οποίες προστέθηκαν **φυσικά σάκχαρα** όπως **σακχαρόζη (η κοινή ζάχαρη), γλυκόζη, φρουκτόζη, λακτόζη** κλπ., ή μίγματα αυτών όπως το μέλι, αλλά και φυτικά γλυκά εκχυλίσματα (**σιρόπια**). Επίσης πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση **χυμών** από φρούτα και ιδιαίτερα όσων έχουν πρόσθετα σάκχαρα. **Εξαιρούνται τα φρέσκα φρούτα** που, αν και έχουν γλυκή γεύση, δεν προκαλούν ιδιαίτερο πρόβλημα στα δόντια, αντίθετα αποτελούν πολύτιμη τροφή για τον οργανισμό.

Είναι οι τροφές «χωρίς ζάχαρη» ασφαλείς;

Η κοινή ζάχαρη παραμένει, για πολλούς λόγους, η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη γλυκιά ουσία. Υπάρχουν όμως και άλλες ουσίες όπως **φυσικά σάκχαρα** (γλυκόζη, φρουκτόζη, μέλι, κλπ.), πολυαλκοόλες (σορβιτόλη, ξυλιτόλη, μαλτιτόλη, κλπ.) και γλυκοζίτες (στέβια) καθώς και τεχνητά γλυκαντικά (σακχαρίνη, ασπαρτάμη, κυκλαμικό) που μπορεί να χρησιμοποιούνται αντί για αυτήν. Αυτή η πληροφορία αναγράφεται συνήθως στη συσκευασία των προϊόντων, στη λίστα των συστατικών.

Τροφές όπου η ζάχαρη αντικαθίσταται με **φυσικά σάκχαρα** δεν είναι ασφαλείς για τα δόντια.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

Για καλή γενική και στοματική υγεία η κατανάλωση των φυσικών σακχάρων που προστίθενται* σε τρόφιμα και ποτά και αυτών που υπάρχουν φυσικά στο μέλι, τα σιρόπια, τους χυμούς δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% της συνολικής ενεργειακής (θερμιδικής) πρόσληψης.

*από τη βιομηχανία, τους παρασκευαστές των τροφίμων ή τον καταναλωτή

(Η συμβουλή αφορά τον υγιή πληθυσμό και δεν αντικαθιστά το διαιτολόγιο που συστήνεται από τον θεράποντα ειδικό σε περίπτωση χρόνιας ή οξείας ασθένειας).

Τα ακόλουθα προτείνονται ως εικόνες διάσπαρτα στο τρίπτυχο:

Ένα κουτάκι αναψυκτικού μπορεί να έχει έως και 9 κουταλιές ζάχαρης.

1 κουτ. = 16 θερμίδες και άλλες τέτοιες πληροφορίες