

A táplálkozás szerepe a fogak egészségének megőrzésében

Oktatóanyag Kóstoltatáshoz



Készítette: Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus



Kedves Gyerekek!

Ezen oktatóanyagban a fogak egészségével ismerkedhettek meg.

Vajon milyen tényezők hatnak károsan a fogaink és a szájüregünk egészségére? Mit tehetünk azért, hogy megóvjuk a fogainkat? Tartsatok velünk erre az izgalmas utazásra!

A szájüreg szerepe

Az emésztőrendszerünk nem a bélrendszerrel indul, első szakasza ugyanis a szájüreg, ide kerül be a falat, ez az ételek első állomása. Itt rágjuk meg a falatot, termelődik az emésztéshez és a falatképződéshez szükséges nyál, és egy részleges emésztési folyamat is itt indul be.

Ahhoz, hogy a kemény, a puha, az érdes és a ropogós ételeket is meg tudjuk rágni, ép fogakra van szükségünk.

Mi okozza a fogszuvasodást?

A fogszuvasodást baktériumok idézik elő, melyek savat termelnek és ez a sav támadja meg a fogzománcot, majd a fog belsejét is. Vannak olyan ételek, amelyek jobban károsítják a fogakat, de a fő gond az, ha ezen ételek / italok sok ideig érintkeznek a fogainkkal. A nyálunknak fontos szerepe van a fogszuvasodás megelőzésében, hiszen antibakteriális hatású, így érdemes olyan ételeket fogyasztani, amik fokozzák a nyáltermelést, pl. teljes kiőrlésű gabonákat, friss salátákat és zöldségfélét. A rágás is fokozza a nyáltermelést, így fogyasszatok nyers almát, nyers répát, ami alapos rágást igényel.





Mit érdemes kerülnünk a fogaink épségének megőrzéséért?

A szénsavas üdítőket, az erősen cukrozott ételeket/italokat, de a fontos az, hogy ezek ne tapadjanak a fogaitokra, és ne töltsenek sok időt a szájüregben! Szemléltessük ezt egy példával: inkább egyszerre egyetek meg egy kis maréknyi aszalt gyümölcsöt, mint, hogy 10-20 percenként megesztek egyet!

Fontos! Ha savtartalmú ételt fogyasztotok (narancs, savanyúság, ecetes uborka stb.), akkor azonnal ne mossatok fogat, mert a fogzománc ilyenkor kissé felpuhult állapotban van. Öblögessetek tiszta vízzel, majd várjatok 30-40 percet a fogmosással!

Ne feledjétek, az alapos rágás, a megfelelő szájápolás, és a változatos, egészséges táplálkozás mind-mind hozzájárul a fogacskáitok egészségéhez!

Foglaljuk tehát össze, hogy melyek azok az élelmiszerek, amelyek ártanak a fogainknak?

- Cukros üdítőitalok
- Szénsavas üdítőitalok
- Energiaitalok
- Citrusfélék (mértékkel fogyasztandók, illetve kombinálva pl. hússal)
- Cukorkák
- Csokoládék



Az sem mindegy, milyen formában fogyasztjuk az élelmiszereket, például a pirítás kisebb egységekre bontja a keményítőt, így jobban veszélyezteti a fogak egészségét. A ropi és a chips is ezért veszélyes, ahogy a kukoricapehely és a pattogatott kukorica is.

Ha a cukor keményítővel van kombinálva, akkor még kevés cukor is sokkal károsabban hat a fogainkra. Ezért ártalmas sok kekszféle, sütemény, és palacsinta is.

A méz és a szárított gyümölcsök is problémások, mert a koncentrált cukortartalom kifejezetten fogkárosító, illetve az aszalt gyümölcs és a méz is megtapad a fogak felületén.



Tudnivalók a kalciumról

A fogak egészségéhez megfelelő mennyiségű kalciumot kell bevinnünk a szervezetünkbe, nézzük is meg, hogy életkoronként mennyi a szükséglet?

Ajánlott kalcium-szükséglet (mg/nap):

1-3 éves gyermekek:	500-700
4-8 éves gyermekek:	800-1000
9-18 éves kamaszok:	1100-1300
19-50 éves felnőttek:	800-1000
51-70 éves férfiak:	800-1000
51-70 éves nők:	1000-1200
Kismamák, szoptató anyák:	800-1300
70 évesnél idősebbek:	1000-1200



A kalcium hiányát hosszabb távon nem csak a fogak elégtelen felépítése jelzi, de más tünetei is vannak, nézzük meg, mik ezek:

- Ha gyakran tapasztalsz bizsergést a karodban vagy a lábadban
- Ha gyakran vagy ideges és kiegyensúlyozatlan
- Ha nem tudsz megfelelően aludni, illetve kóros álmatlanságban szenvedsz
- Ha gyakran tapasztalsz izomrángásokat
- Ha gyakran van heves szívdobogásérzeted

Ha ezek közül legalább három tünet fennáll, akkor valószínűleg kalcium-hiányban szenvedsz!

A köztudatban a KALCIUM-ról csak a csontok és a fogak felépítése jut eszünkbe, de FONTOS, hogy számos, egyéb funkcióhoz is nélkülözhetetlen a szervezetben!

A KALCIUM

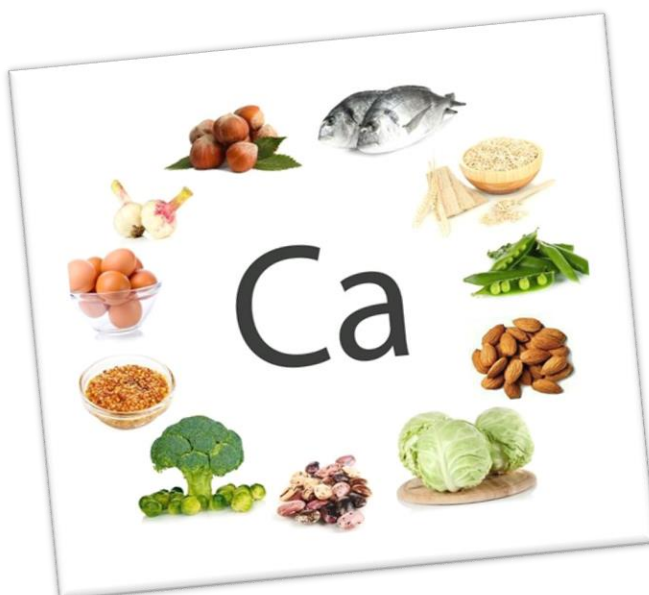
- szabályozza a szívverést és a vérnyomást
- szerepet játszik az idegek ingerület - átviteli folyamataiban is azáltal, hogy bizonyos ingerület-átvivő anyagok hatékonyságát fokozza, amelyek hatással vannak kedélyállapotunkra és pihenésünkre

Fő forrásai:

tejtermékek, levélzöldségek, cékla, tök,
vízitorma, bab, aszalt szilva, alma, őszibarack,
pohánka, árpa, napraforgómag, dió,
mogyoró, pulyka, tonhal, kagyló, szardínia

Kalcium felszívódását gátolhatja:

- a túlzott só- és zsírbevitel
- az oxálsav (spenótban, sóskában, kakaóporban)
- a foszfor (üdítőitalokban)
- a túlzott koffeinbevitel
- a túlzott alkoholfogyasztás
- a dohányzás
- a mozgásszegény-életmód



Fluor és az étrend

A fluorid külső, gyógyszeres beviteléről megoszlanak a vélemények, az azonban tény, hogy a fogaink egészségéhez nélkülözhetetlen! A fluor tulajdonképpen a testünk szinte minden szövetében jelen van, de közel 96 %-a a fogakban és a csontokban lelhető fel.

A fluor a belekben szívódik fel, és gyorsan kiválasztódik a vizelettel. Segít a kalciumnak, hogy biológiailag hozzáférhető legyen, tehát, hogy könnyen bejusson a szervezetünkbe és csökkenti a savak negatív hatásait a szájüregben. Alapvető fontosságú a csont ásványosodásához és a fogzománc felépítéséhez is. A fluor és a kalcium tehát szorosan együttműködik annak érdekében, hogy egészséges csontjaink és fogaink legyenek! A kalciumon kívül a vas is rosszul szívódik fel fluorid nélkül, így a vashiányos vérszegénység és a fogszuvasodás rokon betegségek.

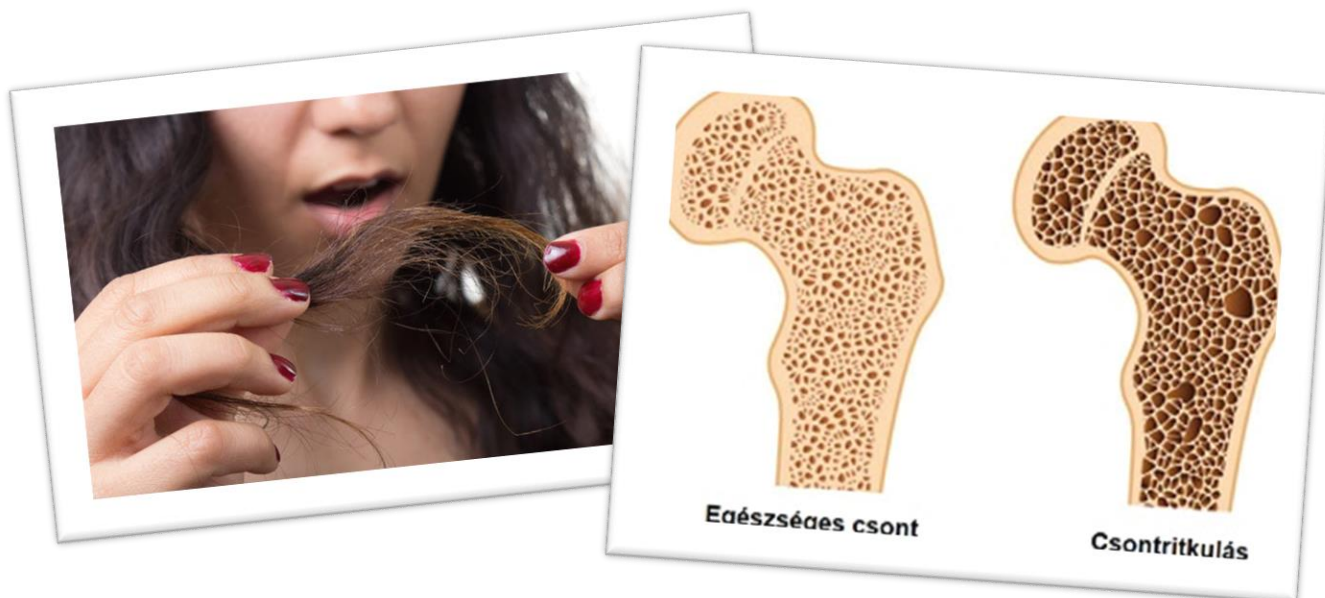
A fluor a normális haj- és körömnövekedéshez is alapvető fontosságú. Erősíti az immunrendszert és serkenti a vérképződést is. Segíti egyes nehézfémek eltávolítását a szervezetből.

Mi történik, ha a fluor hiányzik a szervezetből?

- fogszuvasodás, gerinc deformitás, görbület és akár homályos látás is kialakulhat
- a haj törékeny lesz
- a fogak túlérzékenyek lesznek, a korona letörik, a zománc elkopik
- csontritkulás alakul ki, ami főleg az idősekre veszélyes, gyakori a combnyaktörés ebben az életkorban a csontok törékenysége miatt

(a csontritkulás az, amikor a csontok anyaga kórosan lecsökken, emiatt a csontok meggyengülnek, és gyakorivá válik a törésük is)

(combnyaktörés esetén a combcsont feje és a csont csöves része között következik be a csont törése, azért gyakori sajnos, mert ez a combcsont legvékonyabb része)



A felnőtteknek általában 1,5-2 mg a napi fluor adagja, de persze ez több mindentől függhet, például csontritkulás esetén több kell belőle. Gyermekeknél a napi adag 1 mg. Sportolóknál a szükséglet akár napi 2 mg is lehet.

Mit együnk, hogy megfelelő mennyiségű fluorhoz jussunk, vagyis milyen élelmiszerek tartalmaznak fluort?

Sárgarépa, fehérrépa, spárga, avokádó, kelbimbó, kömény, karfiol, uborka, citromfű, petrezselyem, napraforgómag, fokhagyma, spenót, paradicsom, dió, mandula, makréla, lazac, tőkehal, garnélarák, zab, hajdina, hagyma, marhahús, tojás, alma, tej, fekete tea.

Fontos, hogy ne adagoljuk túl a fluort, ennek tünetei: csontfájdalmak, foltok a fogakon, a csontszövet gyors öregedése, a bőr megkeményedése, görcsök, könnyezés, vérnyomáscsökkenés, hasi fájdalom, vérző íny.

Ötletek és javaslatok a fluor beviteléhez gyerekeknek

Mivel a fluor a vízzel átkerül az ételekbe, ezért a főzetek, teák nagyon hasznosak lehetnek. Felnőtteknél is érdemes figyelembe venni, hogy egy fekete teánál például a fluoridból 70-90% kerül a levelekből az elkészült főzetbe, ami nagyon jó arány.

A gyümölcslevek is jók lehetnek. A narancslé például remek forrása nemcsak a fluornak, hanem a C-vitaminnak is, ezáltal az immunvédelemben is nagyon fontos! A szőlőlét se hagyjuk ki, ez is remek antioxidáns és fluor-forrás.

A dió 100 grammja 0,7 mg-ot tartalmaz, ami jó nassolnivaló lehet uzsonnára vagy tízórára is.



A fluorid hiányához hozzájárulhatnak bizonyos gyomorsavcsökkentő gyógyszerek is, ezért is olvassuk el mindig figyelmesen a mellékelt betegájékoztatókat!

Milyen tényezők fontosak tehát az egészséges fogakhoz?

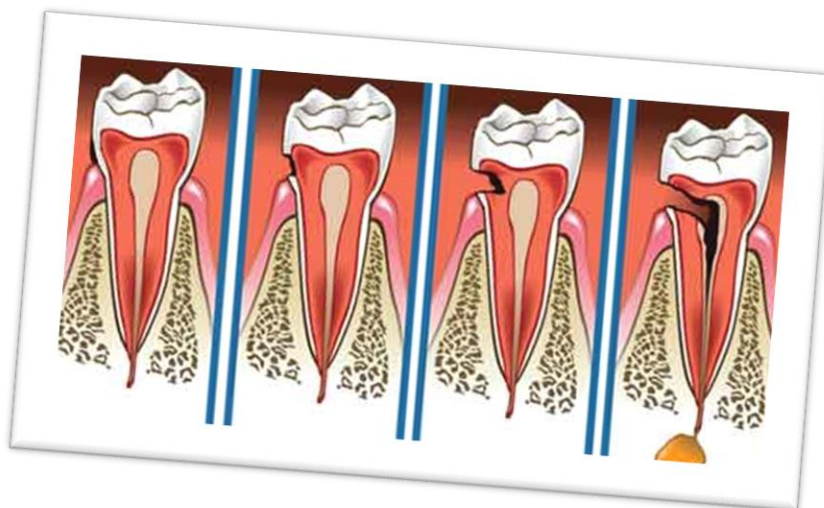
- megfelelő dentálhigiénia, amibe beletartozik az alapos, napi többszöri fogmosás, fogselyem használat, és a szájüreg egészségének fenntartása is, amibe az íny egészsége is beletartozik
- rendszeres fogorvos-látogatás, fél évenként
- megfelelő táplálkozás
- megfelelő ásványianyag- és vitaminbevitel

A kalcium és a fluor mellett például nagyon fontos a D3-vitamin bevétele is, hiszen hiányában a kalcium nem tud teljes mértékben felszívódni. Az íny egészségéhez ezen kívül hozzátartozik a megfelelő A-, B és C-vitaminbevitel is.

Ismerjük meg a fogszuvasodást részletesebben

A fogszuvasodást tulajdonképpen a fogakon megtapadó lepedékréteg okozza, amit a baktériumok (*Streptococcus mutans*) és a savas közeg együttesen hoz létre. Ha a szánkban a pH-érték 5,7 alá kerül, akkor a fogzománcunk sérülékenyebb lesz és vissza nem fordítható folyamatokat indít el a fogaink felszínén.

Ahogy korábban már beszéltünk is róla, a magas cukor tartalmú ételek károsak lehetnek, de főleg akkor, ha hosszabb ideig maradnak a fogakon, ezért veszélyesek az olyan ételek, amik úgymond tapadnak. Ugyanez igaz a savas ételekre is, akkor okoznak gondot, ha hosszabb ideig a fogak felszínével érintkeznek (citrusfélék, szénsavas italok).



Most nézzünk néhány ételt, melyek segíthet a fogszuvasodás ellen!

A sajtok segíthetnek az egészséges pH helyreállításában, így étkezés után fogyasztva csökkenhet a fogszuvasodás esélye. A benne levő zsírok és a kazein is fogvédő hatású.

A tej is hasonló okokból segíthet a savas közegek káros hatásait csökkenteni étkezés után. A teában levő nagy mennyiségű polifenol gátolja a káros baktériumok elszaporodását a szájüregben, így, ha naponta pár percre zöld vagy fekete teával öblögetünk, csökkenthetjük a lerakódó plakkokat. Az áfonya szintén a polifenol tartalma miatt gátolhatja a lepedék képződését.



A nyers zöldség és gyümölcs azért is jó választás, mivel a rágás fokozott nyáltermelést eredményez, ezáltal természetes tisztító- és baktériumölő funkció indul be a szájüregben.

Természetesen ezek az élelmiszerek nem helyettesítik a fogmosást!

Milyen jelei vannak a fogszuvasodásnak?

- a fogon fehér foltok jelenhetnek meg, illetve idővel feketék is
- a fog érzékenyebbé válik, főleg cukortartalmú élelmiszerekre, illetve hideg és meleg ételekre, italokra



Mikor mossunk fogat?

Rendszeresen és a megfelelő időben.

Mit is jelent ez?

Ha például savas ételt fogyasztotok (ecetes uborka, citromlé, narancs, citrom), akkor várjatok minimum fél órát a fogmosással, mert a zománc ilyenkor puha és sérülhet! Csak tiszta vízzel öblögetsetek!

Ha szénhidráttartalmú ételeket ettetek, akkor ajánlott azonnal fogat mosni!

Ha nem tudod eldönteni, hogy egy étel savas-e, akkor öblögesz tiszta vízzel és fél óra múlva moss fogat!

Érdemes a savas italokat szívószálon át inni és ne tartsuk őket sokáig a szánkban!

Ha nincs lehetőséged azonnal fogat mosni, rágj el egy cukormentes rágógumit!

Ma már a legtöbb fogorvosi rendelőben dentálhigiénikus is segíthet Neked a megfelelő fogápolási rutin kialakításában!

Fogápolásra fel!

