Υγιεινή Διατροφή

Ο σύμμαχος της καλής υγείας του στόματος και όχι μόνο!

Μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή περιέχει όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες, για τη σωστή ανάπτυξη των δοντιών, καθώς και ολόκληρου του οργανισμού. Επίσης βοηθάει στη μείωση του αριθμού των βλαβερών για το στόμα μικροβίων. Τροφές όπως το γάλα, το τυρί, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, οι φρέσκοι χυμοί, το ψωμί και τα δημητριακά, περιέχουν βιταμίνες, ασβέστιο και άλλα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν τα δόντια να μένουν υγιή και γερά.

Αντιθέτως η κατανάλωση αμυλούχων και ζαχαρούχων τροφών, συμβάλλει στον πολλαπλασιασμό των μικροβίων, δηλαδή στην ανάπτυξη της βλαβερής για δόντια και ούλα Οδοντικής Μικροβιακής Πλάκας. Με την συχνή κατανάλωση π.χ. ζάχαρης, τα βακτηρίδια που βρίσκονται στην πλάκα, παράγουν οξέα, τα οποία επιτίθενται για μεγάλο χρονικό διάστημα στα δόντια, προκαλώντας τον τερηδονισμό τους. Από το διαιτολόγιο θα πρέπει επίσης να αφαιρεθούν τα αεριούχα αναψυκτικά, γιατί περιέχουν από μόνα τους οξέα που μπορούν να βλάψουν το σμάλτο των δοντιών.