

Τερηδόνα

Γιατί χαλάνε τα δόντια;

Η βασική αιτία που προκαλεί την καταστροφή των δοντιών είναι η τερηδόνα. Πρόκειται για μια συχνή αρρώστια, που ξεκινά σαν μια μικροσκοπική τρύπα στην επιφάνεια του δοντιού (σμάλτο), η οποία σταδιακά μεγαλώνει. Εάν το δόντι δεν σφραγιστεί έγκαιρα, η τερηδόνα προσβάλλει το νεύρο και δημιουργεί φλεγμονή και απόστημα στην άκρη της ρίζας του δοντιού. Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουν την ίδια ευπάθεια στην τερηδόνα: η φύση έχει δώσει σε ορισμένους ανθεκτικότερα δόντια απ' ό,τι σε άλλους.

Που οφείλεται η τερηδόνα;

Η τερηδόνα προκαλείται από τα μικρόβια που υπάρχουν μέσα στο στόμα. Κάθε φορά που τρώμε και ιδίως αν η τροφή περιέχει ζάχαρη (έστω και ελάχιστη), τα μικρόβια παράγουν οξέα, τα οποία διαβρώνουν τους οδοντικούς ιστούς.

Μπορούμε να προλάβουμε την τερηδόνα;

Ναι, σε πολύ μεγάλο βαθμό. Η σύγχρονη οδοντιατρική, για τον σκοπό αυτό διαθέτει δύο βασικά όπλα: το φθόριο και τις προληπτικές εμφράξεις οπών και σχισμών (sealants).

Διατροφή και τερηδόνα

Ο ρόλος της διατροφής στην εμφάνιση τερηδόνας είναι πρωταγωνιστικός, καθώς απαραίτητη προϋπόθεση για τη δημιουργία τερηδόνας είναι τα δόντια να έρθουν σε επαφή με ζάχαρη.

Όταν καταναλώνουμε ζαχαρούχες τροφές, στην επιφάνεια των δοντιών αναπτύσσονται οξέα που διαβρώνουν το εξωτερικό περίβλημα των δοντιών (σμάλτο). Αυτό συμβαίνει μέσα στα πρώτα 20 λεπτά έως 2 ώρες από τη στιγμή που καταναλωθεί η τροφή. Βέβαια, στο πρώτο αυτό στάδιο η βλάβη μπορεί να αποκατασταθεί από μόνη της, χάρη σ' ένα αμυντικό σύστημα που διαθέτει το σάλιο.

Όταν όμως οι ζαχαρούχες τροφές καταναλώνονται συχνά τότε το αμυντικό σύστημα δεν είναι ικανό να εμποδίσει την καταστροφή του σμάλτου και έτσι ξεκινάει η τερηδόνα.

Τερηδόνα δεν προκαλούν μόνο τα γλυκά αλλά όλα τα τρόφιμα στα οποία προστέθηκε ζάχαρη κατά την παρασκευή τους, έστω και σε μικρή ποσότητα π.χ. φρυγανιές, ποτά, αναψυκτικά, μερικά είδη γιαουρτιού κ.λπ.

Αντιθέτως, τα σάκχαρα που από τη φύση τους εμπεριέχονται στις νωπές τροφές, όπως π.χ. στα φρούτα, πρακτικά δεν προκαλούν τερηδόνα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ – ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ

Όλα αυτά που αναφέραμε προηγουμένως μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι για να έχουμε γερά δόντια θα πρέπει να βγάλουμε από την διατροφή μας τα γλυκά;

Όχι απαραίτητα!! Ακολουθώντας κάποιες απλές οδηγίες μπορούμε να περιορίσουμε σημαντικά την βλαβερή επίδραση των γλυκών στα δόντια. 1. Όταν η ζάχαρη λαμβάνεται στο διάστημα μεταξύ των γευμάτων, η ζημιά που προκαλείται στα δόντια είναι πολύ μεγάλη. Αντιθέτως, εάν τα γλυκά καταναλώνονται κατά την διάρκεια των γευμάτων, ο κίνδυνος εμφάνισης τερηδόνας μειώνεται πολύ.

2. Δεν παίζει ρόλο η συνολική ποσότητα των γλυκών που τρώει κάποιος αλλά κυρίως το πόσο συχνά γίνεται αυτό. Έτσι, είναι καλύτερα να καταναλώνουμε όσα γλυκά θέλουμε όλα μαζί και όχι να τσιμπολογάμε κάθε τόσο!

3. Πολλά τυποποιημένα τρόφιμα (όχι γλυκά) περιέχουν ζάχαρη. Καλό είναι να διαβάζουμε τη σύνθεση των τροφίμων και να αποφεύγουμε αυτά που έχουν ζάχαρη (σε μορφή γλυκόζης, φρουκτόζης κ.λπ.).
 4. Γλυκά που μένουν πολλή ώρα μέσα στο στόμα , π.χ. καραμέλες και τσίγλες, καθώς και αυτά που κολλάνε στα δόντια (λουκούμια, παστέλια κ.λπ.) προκαλούν ακόμα μεγαλύτερη ζημιά καθώς παρατείνεται ο χρόνος έκθεσης των δοντιών στη ζάχαρη.
 5. Τα υποκατάστατα ζάχαρης που περιέχουν κάποια αναψυκτικά, καραμέλες κ.λπ. δεν προκαλούν τερηδόνα.
 6. Εάν μέσα σε διάστημα 15 λεπτών από τη στιγμή που καταναλώσουμε ένα γλυκό πλύνουμε καλά τα δόντια, τότε ο κίνδυνος εμφάνισης τερηδόνας ελαχιστοποιείται.
- Πρέπει να τονίσουμε ότι εκτός από τη διατροφή υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που καθορίζουν την ευπάθεια κάθε ανθρώπου στην τερηδόνα, όπως η κληρονομικότητα, η σύσταση του σμάλτου, η ποσότητα και σύνθεση του σάλιου κ.λπ.