

# PRÓCHNICA

## P-Jaka jest główna przyczyna próchnicy?

L-Próchnica jest efektem działania kwasów powstających w wyniku przetwarzania cukrów przez bakterie rozwijające się w płytce nazębnej. Na skutek działania kwasów dochodzi do nadtrawiania warstwy szkliwa, a w konsekwencji do jego punktowego uszkodzenia. Wielokrotnie zachodzący proces powoduje powstanie ubytku.

## P-Jak jest tutaj rola słodkich przekąsek?

L-Za każdym razem kiedyjemy lub pijemy cokolwiek zawierającego cukry dochodzi do wytwarzania kwasów uszkadzających szkliwo, dlatego tak ważna jest higiena jamy ustnej oraz ograniczenie spożycia słodczy. Jeżeli masz tendencje do spożywania słodczy między regularnymi posiłkami istotne jest każdorazowe szczotkowanie zębów.

## P-Co należy pić?

L- Zwykła niesłodzona herbata/kawa lub woda jest najlepszym rozwiązaniem. Wszystkie słodkie napoje gazowane typu cola, oranżada istotnie przyczyniają się do rozwoju próchnicy poprzez dużą zawartość cukru będącą idealną pożywką dla bakterii oraz zawartość słabych kwasów, które dodatkowo nadtrawiają szkliwo.

## P-Czy powinno się szczotkować zęby po każdym posiłku?

L-Bardzo ważne jest szczotkowanie co najmniej 2 razy dziennie ale najlepiej każdorazowo po posiłku. Szczególnie istotne jest szczotkowanie przed snem, ponieważ w nocy spada poziom wydzielania śliny, która jest naturalnym

środkiem oczyszczającym zęby z resztek pokarmowych. Zawsze używaj past fluoryzowanych najlepiej z akredytacją Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego.

## P-Czy żucie gumy może zmniejszyć ryzyko próchnicy?

L-Żucie gumy zwiększa produkcję śliny w jamie ustnej co pomaga usunąć resztki pokarmu oraz zneutralizować kwaśny odczyn. Zostało dowiedzione, że żucie gumy bez dodatku cukru po posiłkach może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka wystąpienia próchnicy ale pozytywnego działania gumy do żucie nie należy przeceniać.

## P-Czy w takim razie mogę jeść słodycze?

L-Należy pamiętać, że nie ilość zjadanych słodczy lub wypijanych słodkich napoi jest decydująca, a częstość. Słodczy i słodkie napoje najlepiej spożywać w czasie normalnych posiłków. Tak zwane „dojadanie” jest najczęstszą przyczyną próchnicy.