

ИСХРАНАТА КАКО ФАКТОР ЗА УБАВА НАСМЕВКА

Асс. д-р Наташа Денкова, Mr. sci.

Правилната и разновидна исхраната влијае на развојот на забите и штити од бројни инфективни и дегенеративни болести кои можат да се појават во усната шуплина. Оралното здравје се поврзува со начинот на исхрана. Болестите на забите и на оралната слузница значајно влијаат на самодовербата и на квалитетот на животот и често предизвикуваат големи трошоци во лечењето.

Без разлика на значајниот напредок во стоматологијата и оралната нега зачестеноста на забниот кариес не се намалува, посебно во земјите во развој кои поминуваат низ таканаречена прехранбена транзиција. Имено усвојувањето на „модерниот“ начин на исхрана подразбира значајно внесување на шеќери, што се поврзува со зголемување на зачестеноста на кариесот а овој феномен е посебно изразен кај децата.



Витамините и оралното здравје

Витамините учествуваат во процесите на настанување енергија, неопходни се за нормална работа на организмот, настанувањето на клетки и сврзно ткиво и други метаболички процеси. Организмот не ги создава сам, па потребно е да се внесуваат преку храната. Најзначајни витамини се витаминот А, витамините од групата Б, витаминот Ц, Д, Е и К. Секако тоа не се единствените витамини, но се витални за најодговорните задачи во организмот.



Витаминот А се наоѓа во овошјето и зеленчукот, млекото и рибиното масло. Дневно е потребно да се внесува од 1-1,5 mg. Неговиот недостаток во устата се манифестира со појава на бели кератотични наслаги кои не можат лесно да се отстранат и во појавата на леукоплакија. Заедно со тоа може да се појави и пореметување на вкусот. Успешно се лекува со давање на витамин А во облик на капки.

Витамините од групата Б се наоѓаат во житарици, месо, млеко, овошје зеленчук, риба. Во комплексот од витамини спаѓаат Б1, Б2, Б3, Б4,Б5, Б6, Б11 и Б12. Ретко може да се изолира недостаток на еден витамин од оваа група.

Промените кои најчесто се појавуваат во устата се чувство на жарење и печење на јазикот но и на целата уста, воспаление на аголот на устата (angular cheilitis) лупење на устата, губиток на папилите на јазикот, со што јазикот станува црвен и мазен, се јавува промена и губење на вкусот, крварења од гингивата, појава на ранички во устата. Секој од наведените витамини има одредена дневна доза која е потребно да се внесува со храната, но треба да се води сметка во која доза се внесува за да не дојде до хипервитаминоза. Витамините од групата Б можат да се применуваат и во вид на крема, масти, дражеи и инекција.

Витаминот Ц го има најмногу во свежото овошје, шипката, патлиџанот и пиперката. Потребната доза од витамин Ц е од 50-100mg. Доколку го нема доволно во организмот се јавува крварење од гингивата поради големо воспаление и улцерација, оштетување на потпорното ткиво на забите - пародонтот поради што можно е забите да се расклатуваат.



На останатата слузница на усната шуплина се јавува точкасто крварење. Потребно е што побрзо да се започне со лекување и давање на таблети витамин Ц.

Витаминот К се наоѓа во зелениот зеленчук, дел се создава во бактериите во цревата, а непходен е за прекин на крварењето. Неговиот недостаток доведува до крварење на слузницата во усната шуплина. Дневно е потребно да се внесува во многу мали количини од 50-80 милиграми. Најчесто се дава терапија кај болести на цревата и црниот дроб или со антибиотици кои ја уништуваат цревната флора.

Улога на исхраната во превенција на кариесот

Ако храна богата со шеќери почесто се внесува, поголема е изложеноста на забите на низок рН и побрзо доаѓа до деминерализација. Поради тоа пожелно е да се смали зачестеноста на внесот на храна и пијалоци богати со шеќери. Подобрo е да се изедат неколку колачи одеднаш и да се измијат забите, отколку да се јаде по еден колач во неколку наврати цел ден.

Интересен е фактот дека за забите поопасно е внесувањето на храна богата со скроб отколку со шеќер. Скробот внесен преку чипс, брашно, переции слично, се лепи на површината на забите, се задржува пролонгирано и на тој начин осигурува пораст на достапен шеќер за бактериите и долготраен негативен ефект.

Во настанувањето или заштитата од кариес важна улога не игра само видот на исхраната туку и нејзиниот облик, конзистенција, нутритивен состав, но и временскиот период низ кој забите се изложени на храната, зачестеноста на нејзино внесување како и комбинацијата на храна која се внесува.

Консумирањето на храна со базичен Ph, во устата, не влијае и ја намалува инциденцата на кариес, вклучува млечни продукти, месо јајца риба, зеленчук свежо овошје. Иако овошјето содржи шеќери, истите имаат позитивен придонес во рестрикцијата на кариозниот процес, бидејќи истите се од типот на виши јаглени хидрати и се заробени во клеточната структура на овошјето. Тврдата храна како крекери, чипс, кекс, карамела и суво овошје се лепи и задржува измеѓу и на забите смалувајќи го рН во устата на подолго време. Како би се отстранила лепливата храна и превенирал ризикот од кариес од посебна важност е правилната и редовна орална хигиена.

Одредени продукти овозможуваат заштита од кариес. Млекото и млечните производи ја намалуваат киселоста во устата и на тој начин ја намалуваат

изложеноста на забите на киселини. Токму поради тие способности, овие производи потребно е да се јадат на крајот на оброкот или во комбинација со богато ферментирани јаглехидрати. (скроб и шеќери). Бананите во комбинација со житарици и млеко или крекери со сирење имаат значително помал потенцијал во создавањето на кариес отколку кога бананите и крекерите се јадат поединечно. Според Anderson и Brown иако свежото овошје и зеленчук содржат јаглени хидрати, кои може да бидат ферментирани од бактерии, содржината на влакна ги неутрализира ефектите и помага во чистењето на забите.

Риба и морски плодови за убава насмевка

Помалку е познато дека за оптимално здравје на забите и усната шуплина потребна е адекватна заштита на забното месо (гингивата) со есенцијални масни киселини кои значително влијаат и го намалуваат воспалението. Својството на омега 3 масните киселини, исто така е да се намали ризикот од болести на устата како пародонталната болест. Рибата и плодовите на морето како најзначаен извор на омега-3 масни киселини, заедно имаат неутрално дејство на рН во устата па за прекрасна насмевка препорачливо е барем два пати неделно да се консумира риба.

Овошје и зеленчук кои штитат од пародонтална болест

Антиоксидансите се повеќе се гледаат како корисна помош за превенција на пародонталната болест. Во текот на многу истражувања се покажало дека личностите кои што имаат поголема количина антиоксиданси во крвта, се изложени на помал ризик од појава на пародонтална болест. Најпознатите антиоксиданси, витамините А, Ц и Е се наоѓаат во овошјето и зеленчукот и треба секојдневно да се внесуваат во адекватни количини. Препорачливо е дневно да се конзумира пет или повеќе порции овошје и зеленчук а притоа замрзнатото овошје и зеленчук се одлична алатернатива имајќи во предвид дека со брзото замрзнување се чуваат вредните нутриенти па и антиоксидативните витамини.



БИБЛИОГРАФИЈА

1. Patricia M. Randolph and Carol I. Dennison, C.V. Mosby Co., *Diet, Nutrition and Dentistry*. 1981.
2. Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J.L., & Krause, M.V. (2012). *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. St. Louis, MO: Elsevier/Saunders.
3. Carol West Sutor and Merrily Forbes Hunter, J.B. Lippincott Co. *Nutrition: Principles and Application in Health Promotion*. 1980.
4. Eva May Nunnolley Hamilton and Eleanor Noss Whitney, West Publishing Co *Nutrition: Concepts and Controversies...*, 1979.
5. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Oral Health and Nutrition. *J Acad Nutr Diet*. 2013;113:693-701.
6. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: The Impact of Fluoride on Health. *J Acad Nutr Diet*. 2012;112:1443-1453.
7. Touger-Decker R, Sirois DA, and CC Mobley. *Nutrition and Oral Medicine*. Available at www.springer.com/978-1-58829-192-9 last accessed on June 17, 2013.
8. Nutrition.tufts.edu. *Tufts Food Guide Pyramid for Older Adults*. Tufts University 2007.
9. *Nutrition Action Health Newsletter*. Center for Science in the Public Interest. March 2006 Volume 33, number 2, p9. January/February 2005, Volume 32, number 1, p10.
10. Underwood A, Nadeau DA. *The Color Code Eating Program*. Hyperlan Books, 2002, 1st edition, p193.
11. Sroda R. *Nutrition for a Healthy Mouth*. Lippincott Williams & Wilkins 2nd Edition 2010. pp65,66,79,105,122,124,170.