



# ĮVAIRIŲ MAISTO PRODUKTŲ ĮTAKA DANTIMS




Pagrindinė dantų ėduonies priežastis – apnašos. Dažniausiai apnašos susiformuoja dėl dažno užkandžiavimo saldžiu ir krakmolingu maistu. Dažnas užkandžiavimas didina burnos ertmės rūgštingumą, seilės nespėja neutralizuoti rūgščių ir dėl to ardomas dantų emalis.


Svarbu suprasti, kad ne nuo visų maisto produktų susidaro apnašos. Yra maisto, kuris nedidina burnos ertmės rūgštingumo. Kai kurie maisto produktai kaip tik, stiprina emalį ir išlaiko dantis švarius.




Maistas, kurį vartodami labiausia rizikuojame sukelti dantų ėduonį, – tai daug cukraus ir krakmolo turintys produktai, kurie skatina apnašų susidarymą. Tai saldūs konditerijos gaminiai, sausainiai, balta duona, sausi pusryčiai, džiovinti vaisiai, ledai, saldinti pieno gaminiai (pvz.: sūreliai, saldūs jogurtai). Pavalgius šio maisto rekomenduojama nedelsiant išsiskalauti burną vandeniu ir / arba po 20–30 minučių išsivalyti dantis.

Dantų būklei svarbus ne suvalgomo tokio maisto kiekis, bet šio maisto vartojimo dažnis bei trukmė, kurią jis išbūna burnos ertmėje. Todėl kuo dažniau ir ilgiau dantys kontaktuoja su paprastaisiais angliavandeniais, tuo smarkiau veikiami dantys.  Lipnus maistas (džiovinti vaisiai, sausainiai) dažnai užsilaiko dantyse, todėl dantys yra veikiami ilgesnį laiką.

Mažiau dantims pavojingi produktai yra sudėtiniai angliavandeniai be pridėtinio cukraus. Į šia grupę patenka: viso grūdo duona, viso grūdo makaronai, apdorotos krakmolingos daržovės (pvz.: kukurūzai, bulvės, žirniai, morkos, pupelės), rūgštiniai vaisiai (pvz.: mangai, uogos).

Neutralus maistas – nekenkia dantims. Į šia kategoriją įeina mėsa, paukštiena, kiaušiniai, šviežios daug skaidulų turinčios daržovės (pvz.: salierai, brokoliai, špinatai, agurkai), riešutai. 



Kai kurie maisto produktai burnos ertmėje ne tik neskatina rūgšties gamybos, bet ir sumažina kenksmingo maisto produktų poveikį. Tai pienas (be pridėtinio cukraus) bei sūris (pvz.: čederio).