

MĀ•TE ZUBNĀ• KAZY?

ĀEtrtek, 29 bĀ™ezen 2012

Tak jsem se, ve svém pokroĀ•ilém vĀ›ku, teprve vĀ•era dozvĀ›dĀ›la, jak ũĀ•innĀ› zabránit tvorbĀ› zubního kazu! (a jakej Ā›e j byla debil, co se prevence týĀ•e). AĀ› doposud jsem byla na tom celkem dobĀ™e - za zhruba 35 let jsem mĀ›la jen osm kazĀ›.

Do pĀ›tadvaceti ani jeden, coĀ› si myslím, Ā›e je docela OK. JenĀ›e - za posledního pĀ™ roku se mi nĀ›jak kazy vyro skonĀ•ila s dalšími sedmi! NevĀ›Ā™itelné. Spolu se zubaĀ™em jsme pátrali, proĀ•. Sladké absolutnĀ› nejím, cukr jse vyškrta témĀ›Ā™ totálnĀ›, tak proĀ•? Nakonec jsme na to pĀ™išli: mĀ›Ā›e za to dieta. Ne co jím, pĀ™ipadnĀ› co piju a jak Ā•asto! Jako kaĀ›dá správná Ā›enská (hahaha) jsem chtĀ›la zhubnout a tak jsem místo jídla zaĀ•ala pít. Voc HodnĀ› vody. A aby to nebyla jen voda, vĀ›dy jsem si navrch cvrnkla trochu dĀ›usu. Z dietního hlediska to je ok, ze zubního totální katastrofa (a kdyĀ› jsem nepila, dala jsem si v meziĀ•ase tu jablko, tu mrkviĀ•ku, coĀ› pĀ™átelé, ano, správnĀ›, pĀ™edstavuje další cukr do mé pusy).

Jídlo = cukry, karbohydráty jsou skvĀ›lou potravu pro bakterie a ty na oplátku vylučují kyseliny, které právĀ› niĀ•í zuby a zpĀ›sobují kazy. Slinám trvá (aĀ› si zuby Ā•istíte, Ā•i nikoli) Ā•tyĀ™i hodiny, neĀ› se „špíny po jídle“ zba TakĀ›e ze zubního hlediska je daleko lepší jíst ménĀ›krát za den a umoĀ›nit tak slinám, aby dutinu ústní dobĀ™e vyĀ•istily. No a já pila (sice trošku, ale celej den) vodu s dĀ›usem (cukrem) a tak jsem vlastnĀ› slinám nedala vĀ›bec Ā›ádnou šanci! PĀ™átelé, nebuĀ•te tak hloupí, jako jsem byla já! Prevence je moĀ›ná! Pijte jen vodu, pĀ™ipadnĀ› Ā•aj, Ā›ádná, ani malá lĀ›iĀ•ka dĀ›usu do vody, nebo mlíĀ•ka do kafiĀ•ka; to uĀ› si zadĀ›láváte na problém. zjistila: dĀ›us, mlíko, cukr do kafe je OK, kdyĀ› to je ve stanovenou dobu. Ke snidani, k obĀ›du, k veĀ•eĀ™i. V meziĀ•ase se sama vyĀ•istí. Problém nastane tehdy, kdyĀ› si nĀ›co cukrového dáte ke svaĀ•ince, ke druhé veĀ•eĀ™i, Ā•i veĀ•er k TV. PĀ™edstavte si: veĀ•eĀ™e v šest, v sedm tĀ™eba kousek hroznového vína, v osm hrst oĀ™íškĀ› s rozinkami, malá zmrzlina ... a tak dále a tak dále, a máte cukrovou pusu celej veĀ•er. Kdybyste si dali normální veĀ•eĀ™i, a pak dortík v šest, tak kolem deváté máte pusou celkem Ā•istou. JestliĀ›e ale máte Ā›amku celý veĀ•er, nemají vaše zuby Ā›ádnou šanci! A to i kdyĀ› si je pak poĀ™ádnĀ› vyĀ•istíte. Existují ale jídla, Ā•i pĀ™ísady, která pomáhají zubĀ› napĀ™. xylitol (cukrová náhraĀ›ka ve Ā›výkaĀ•kách bez cukru - navíc se Ā›výkáním vytváĀ™í více slin a ty právĀ› pusou „Ā•istí“). Dále to jsou prý tvrdé sýry. Jak tedy ũĀ•innĀ› bránit zubnímu kazu?

- Po jídle vyĀ•istit zuby (nejlépe pastou s fluoridem) nebo si vzít Ā›výkaĀ•ku bez cukru. (v roce 2007 ocenila americká dentální společnost Wrigley Orbit, Eclipse a Extra jako jedny z nejlepších)
- Jezte ménĀ› cukru. KdyĀ› uĀ› si dát nĀ›jakou sladkost, tak hned po jídle, nikdy ne ke svaĀ•ince, Ā•i hodinu poté.
- UĀ›dibování celý den trošku (coĀ› zní jako pĀ›kný dietní plán - jezte Ā•asto, nĀ›kolikrát dennĀ›), je z hlediska zubĀ› naprostá katastrofa, vytváĀ™ející konstantnĀ› kyselou prostĀ™edí ve vaší dutinĀ› ústní. KdyĀ› uĀ›, tak je dobĀ™e jíst karbohydráty s hodnĀ› proteinem, jako napr slané krekry se sýrem a pod.
- Pijte sladké nápoje s jídlem (sem patĀ™í i slazený Ā•aj, káva s mlékem a dĀ›usy) k jídlu. JestliĀ›e pijete slazené nápoje pĀ™es den, pouĀ›ijte brĀ•ko, neb to minimalizuje dotek sladké tekutiny se zuby.
- AlespoĀ› jednou dennĀ› pouĀ›ijte zubní nit; ta má na svĀ›domí 33% celkového Ā•ištĀ›ní zubĀ›!

HodnĀ› štĀ›stí a málo kazĀ› vám všem pĀ™ejeLENKA

PS: po týdně: pĀ™átelé, zní to sice všechno moc pĀ›knĀ› (to všechno, co jsem tu napsala, sama se nekri musím pochválit), ale v reálu je to zcela nemoĀ›né! Já teda totálnĀ› selhala. VĀ›nĀ› nevím, jak na to. Snad jen, Ā›e jsem ve stadiu konstantního zkoušení a hledání, a snad se tedy i ty pokusy o Ā•istou pusou vyplatí víc, neĀ› Ā›e se na to totálnĀ› vykašlu. Prakticky jsem nenašla skoro nic, co by neobsahovalo nĀ›jakou formu cukru (snad jen nĀ›jaké druhy zeleniny) - a co tedy jíst ke svaĀ•inám, Ā•i veĀ•er? A co se týká kvalitní stravy pro dĀ›ti, tak to jsem rovnĀ›Ā› selhala (teda kvalitní, myslím vhodné ze „zubního“ hlediska.) NĀ›kdy si Ā™íkám, Ā›e jsem byla spokojenĀ›jší, kdyĀ› jsem si myslela, Ā›e staĀ•í 3x dennĀ› vyĀ•istit zuby a jsem v pohodĀ›. Opravdu je dobĀ™e tohle všechno vĀ›dĀ›t? BabiĀ•ka tyhle informace zcela jistĀ› nemĀ›la, ale zato mĀ›la svoje zuby (krásné a v poĀ™ádku) aĀ› smrti. Na druhou stranu - souĀ•asná vĀ›da pomáhá zlepšit i ty, co tak kvalitní nejsou. Ufff. Je to ale dĀ›sná fuška, co?