

FOOD AND NUTRITION POLICY FOR SCHOOLS (WHO 2006)

K dentální a ústní hygieně

Častá konzumace potravin a nápojů obsahujících cukr zvyšuje riziko zubního kazu. Zubní kazy jsou u školních dětí velmi rozšířené. Nejvýznamnější příčinou, pokud jde o výživu, je právě cukr, zejména sacharóza, kterou obsahují sladkosti, sladké limonády, sušenky, koláče, džusy, med a přidaný cukr. Četnost konzumace, stejně jako celkové množství spotřebovaného cukru jsou v etiologii zubního kazu důležité (Sheiham, 2001). Pravidelné konzumace je škodlivější než jíst sladké v hlavních časech jídla (snídaně, oběd, večeře), po kterých přichází vyčištění zubů. Zubní kaz je nejčastějším onemocněním v průmyslově vyspělých zemích. Na vzniku kazu se také podílejí kyseliny, které působí na zubní sklovinu a narušují ji. Tyto kyseliny se vyskytují právě ve sladkých nápojích (Moynihan a Petersen, 2004).

Zubní zdraví má další vliv v oblasti zdraví. Onemocnění zubů jsou často příčinou bolesti, hendikepují. Špatná dentální hygiena omezuje možnosti jedince, sociální příležitosti a snižuje životní spokojenost podobně jako jiné choroby. Nejčastější choroby dutiny ústní, tj. zubní kazy, parodontóza jsou preventabilní. Dobrá dentální hygiena je proto pro všechny děti nezbytná a měla by začít co nejdříve. Každodenní dentální hygiena v prevenci poškození zubní skloviny musí obsahovat čištění zubů s fluoridovou pastou. S pravidelným čištěním zubů má jít ruku v ruce také strava prospěšná pro zdravé zuby a dásně.

Typy pro zdravé zuby a dásně:

- snížit konzumaci cukru, sladkých potravin a nápojů
- konzumovat stravu bohatou na vápník – mléčné výrobky, které pomáhají v boji za silné zuby
- nahradit pití sladkých nápojů mezi jídly pitím vody a mléka
- ovocné džusy ředit vodou
- užívat ty varianty léků, které jsou bez cukru
- nedávat dětem sladké jídlo a pití mezi jídly

Zdroje:

Moynihan P, Petersen P (2004). Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. *Public Health Nutrition*, 7(1A):201–226.

Sheiham A (2001). Dietary effects on dental diseases. *Public Health Nutrition*, 4(2b):569–591.

+ ke stažení letáky z edice SZÚ:

Zuby jako perličky

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/10072013/zuby_jako_perlicky.pdf

Hygiena dutiny ústní u dospělých aneb Čistěte si pouze ty zuby, které si chcete zachovat!!

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/hygiena_20dutiny_20ustni.pdf