

## Zdrava prehrana kot temelj dobrega (ustnega) zdravja

Uživajmo raznovrstne obroke petkrat na dan, za žejo pa vodo - za odlično ustno zdravje

Prehrana pomembno vpliva na naše zdravje in počutje. Z uravnoteženo prehrano si zagotovimo življenjsko pomembne vitamine, minerale in druga pomembna hranila, ki sodelujejo tudi pri izgradnji zob. Uživajmo raznovrstno hrano, sestavljeno iz priporočenih skupin živil: polnovredna žita in žitne izdelke, zelenjavo, sadje, mleko in mlečne izdelke, ribe, puste vrste mesa, stročnice, rastlinska olja, v več dnevni obrokih.

### Manj sladkorjev - boljši zobje

Sladkor je najpomembnejši dejavnik razvoja kariesa. Ker nam okus po sladkem vzbuja prijetne občutke, pogosto posežemo po sladkorju in sladkih izdelkih.

Bakterije v zobnih oblogah razgrajujejo sladkorje iz hrane v organske kisline. Te kisline raztapljajo zobno površino in pomenijo začetek kariesa.

Na nastanek kariesa vpliva tudi lepljivost hrane. Da preprečimo razvoj kariesa, se izogibajmo uživanju sladkih pijač, škrobnatih jedi in sladkih prigrizkov med enim in drugim obrokom. Raje jih uživajmo kot del obroka, pri tem svetujemo zmernost.

Sladkorji so skrito prisotni tudi v živilih, kot so žita za zajtrk, pekovski izdelki, kečap, sadni jogurti in razne omake, zato na deklaraciji preverimo njihovo prisotnost in omejite njihovo uživanje.

Hrana, ki vsebuje veliko kalcija in drugih mineralov, kot so na primer fosfati in fluoridi, ščiti pred kariesom. Dnevno zaužijmo vsaj dve enoti mleka ali primerljive količine mlečnih izdelkov, ki so najboljši vir kalcija. Uživajmo tudi druga živila, ki so bogata z minerali in vitamini: zelenjavo, sadje, polnovredna žita.

Pripravili: dr. Zalka Drglin, mag. Matej Gregorič,  
dr. Barbara Artnik, Martin Ranfl,  
dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš  
Ljubljana, marec 2014

# Za odlično ustno zdravje od nosečnosti do zrelih let Zdravo prehranjevanje skozi življenjska obdobja

## Moji preprosti in učinkoviti koraki za odlično ustno zdravje

- Uživam tri do pet dnevni obrokov hrane.
- Izogibam se vmesnim prigrizkom.
- Hrana je raznovrstna in čim manj predelana, da grizem in žvečim.
- Izogibam se sladkarijam in sladkim pijačam.
- Za žejo pijem vodo.
- Zobe ščetkam dvakrat dnevno.
- Uporabljam mehkejšo in manjšo zobno ščetko, zobno nitko in/ali medzobno ščetko.
- Od šestega leta dalje uporabljam zobno pasto s koncentracijo fluorida 1.450 ppm.
- Ust po ščetkanju ne spiram.
- Otroku ščetkam zobe od izrasti prvega zoba dvakrat dnevno z zobno pasto s fluoridi.
- Otroku ob posameznem ščetkanju nanese zobno pasto v velikosti grahovega zrna.
- Otrokova zobna pasta vsebuje nižje koncentracije fluoridov:
  - v starosti do dveh let: 500 ppm,
  - v starosti od dveh do šestih let: 1.000 ppm.
- Otroku pri ščetkanju pomagam najmanj do šestega leta.
- Otroka z zobozdravnikom seznanim še pred dopolnjenim prvim letom; obiskuje ga redno, tudi če nima težav.
- Najmanj enkrat letno obiščem zobozdravnico ali zobozdravnika, tudi če nimam težav.
- V nosečnosti obiščem zobozdravnico ali zobozdravnika, tudi če nimam težav.

## Od nosečnosti do zrelih let

### Nosečnice

Kot nosečnica uživajmo v raznoliki, uravnoteženi in redni prehrani, s tem skrbimo za svoje zdravje, zdravje svojih zob, pa tudi za zdravje otroka, ki raste in se razvija v nas. Prehrana nosečnice vpliva na kakovost otrokovih mlečnih in stalnih zob, saj se začno razvijati že zgodaj v nosečnosti.

Pri težavah s slabostjo v zgodnji nosečnosti prilagodimo življenjski ritem novemu stanju, več počivajmo, jejmo večkrat po malem. Priporočljivo je, da si po morebitnem bruhanju izperemo usta, da bi preprečili vpliv želodčne kisline na raztapljanje zobne površine.

### Dojenček in malček

Otročka do dopolnjenega šestega meseca izključno dojimo, če je le mogoče. Z materinim mlekom otrok dobiva vse hranilne snovi, ki jih potrebuje za rast in razvoj. Dobro je, če z dojenjem nadaljujemo najmanj do prvega leta. Pri dojenju otrok krepi žvečne mišice, kar pripomore k pravilni rasti in razvoju čeljusti.

Pri uvajanju mešane prehrane po dopolnjenem šestem mesecu otroku čim prej ponudimo trdno hrano, da bo grizel in žvečil. Ko otroka seznanjamo z različnimi okusi, se izogibajmo sladkim, industrijsko predelanim izdelkom. Hrano, če le gre, pripravljamo iz osnovnih živil.

Da bi ohranili zdrave zobke, otroku ne ponujamo sladkih pijač; za žejo naj dobi vodo ali nesladkan čaj, nikoli naj ne zaspi s stekleničko s sladko pijačo.

### Otrok, mladostnica in mladostnik

Pomembno je, da otrokom že v zgodnjem otroštvu privzgojimo zdrave prehranske navade in navade vzdrževanja ustne higiene. Mladostnika na poti v samostojno življenje podprimo, da te navade utrjuje in jih krepi.

V času hitre rasti in razvoja je uravnotežena prehrana še posebej pomembna; otroci in mladostniki naj v miru zaužijejo tri do pet obrokov dnevno; hrano naj dobro prežvečijo. Ugotavljamo, da imajo otroci in mladostniki izrazite nezdrave prehranske navade, izbirajo pretežno nezdrava živila, prav tako izstopajo po količini zaužitih sladkorjev. Ti poleg pospešenega razvoja kariеса močno prispevajo tudi k razvoju debelosti.

Otroci in mladostniki naj se izogibajo sladkarijam in sladkemu pecivu; če jih že uživajo, naj bo to kot del obroka. Namesto sladkih pijač naj uživajo vodo.

Nekatere sladke gazirane pijače in citrusi vsebujejo tudi kisline. Da preprečimo razvoj zobne erozije, kisle hrane ali pijače ne zadržujemo v ustih. Zob ne ščetkamo pred uživanjem kisle hrane in s ščetkanjem počakamo vsaj eno uro po zaužitju, da ne odstranimo razmehčane plasti. Koristno pa je izpiranje ust z vodo ali ustno vodo s fluoridi takoj po zaužitju kisle hrane.

### Odrasli

Uživajmo raznovrstno hrano, sestavljeno iz priporočenih skupin živil, v več dnevni obrokih, kar prispeva k zmanjšanju tveganja za razvoj zobne erozije in kariеса. Večina odraslih ima vnetje obzobnih tkiv. Glavni vzroki za vnetje obzobnih tkiv in nastanek kariеса so mehke zobne obloge (zobni plak), ki se neprestano tvorijo v ustih. Vnetja v ustni votlini lahko vplivajo na sosednja tkiva in na splošno zdravje. Še pomembnejša je povezanost parodontalne bolezni in sistemskih bolezni ter stanj. Ljudje s kroničnimi vnetji obzobnih tkiv so veliko bolj izpostavljeni tveganju za srčno-žilne bolezni, bolezni dihal, sladkorno bolezen, osteoporozo in za prezgodnji porod.

### V zrelih letih, starostnice in starostniki

Za kakovostno življenje v zrelih letih in zdravo starost uživajmo raznoliko mešano in hranilno bogato hrano, še posebej so pomembni pusto meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, stročnice in oreščki. Za uživanje hrane potrebujemo urejeno zobovje in primerno protetiko.

Ko smo starejši, nam morda peša okus, kar vpliva na zmanjšanje apetita, tudi občutek za žejo je lahko zmanjšan. Zaradi bolezni zobovja in dlesni ter neustrezne zobne protetike imamo lahko težave z žvečenjem hrane, hrana se slabše pomeša s slino, požiranje je težje.

Nekateri lahko zaradi težav z zobovjem, žvečenjem in prebavo spremenijo svoje prehranske navade v manj primerne. Kolikor je le mogoče, upoštevajmo načela zdravega prehranjevanja. Hrano pripravljajmo tako, da se čim bolj ohrani hranilna vrednost. Tako na primer svetujemo, da zelenjavo zmehčamo na sopari, jo kuhamo krajši čas in zaužijemo tudi tekočino, v kateri se je kuhala.

Da bomo lahko uživali pestro mešano prehrano različne trdote, vzdržujemo naravne zobe in zobno protetiko.

Tudi v tem obdobju skrbimo za ustno higieno in preprečujemo obolenja v ustni votlini. O primernih postopkih in pripomočkih za vzdrževanje dobre ustne higiene se posvetujemo z izbranim zobozdravnikom ali zobozdravnico.

V tem besedilu izraz **sladke pijače** pomeni sok z naravnimi sladkorji in pijače z dodanimi sladkorji - na primer 100 odstotni jabolčni sadni sok, različne kole, pijače na osnovi sirupov.

**Parodontalna bolezen** je ena najpogostejših okužb pri odraslih. Je posledica kopičenja in razmnoževanja bakterij na površini zoba. Večinoma se začne kot vnetje dlesni (gingivitis) in šele po daljšem času napreduje v razgradnjo pozobnice, čeljustne kosti in cementa (parodontitis). Parodontitis z nastankom globokih obzobnih žepov, umikom dlesni in z majavostjo zob se navadno pojavi med 40. in 50. letom starosti.

Kisline, ki raztapljajo zobno površino, so lahko bakterijskega izvora, lahko pa se nahajajo tudi v hrani in pijači. Proces raztapljanja zobne površine s kislinami ne bakterijskega izvora imenujemo **zobna erozija**.