

Γιατί πρέπει να αποφεύγονται τα αναψυκτικά από τα παιδιά που φορούν σιδεράκια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

έτοιμοι φρουτοχυμοί λόγω της μεγάλης ποσότητας ζάχαρης που περιέχουν ευθύνονται για την εμφάνιση τερηδόνας στα δόντια των παιδιών. Παράλληλα όμως επηρεάζουν αρνητικά την ορθοδοντική θεραπεία. Όπως

επισημαίνει η Αμερικανική Εταιρεία Ορθοδοντικών (AAO) ακόμα και ελάχιστη ποσότητα αναψυκτικού μπορεί να αφήσει λευκά στίγματα ή γραμμές στα δόντια καθώς το τμήμα που καλύπτεται από τους ορθοδοντικούς μηχανισμούς (σιδεράκια) είναι μεν προστατευμένο αλλά όταν αφαιρεθεί ο μηχανισμός έχει μείνει στο δόντι ένα μόνιμο περίγραμμα.

Μάλιστα δεν προκύπτει από μελέτες ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ των κλασικών αναψυκτικών με των light ενώ την ίδια αρνητική επίδραση στα δόντια έχουν γενικά όλα τα ροφήματα. Το μόνο ρόφημα στη διάρκεια της ορθοδοντικής θεραπείας που ενδείκνυται είναι φυσικά το νερό καθώς έχει ουδέτερο pH και δεν προκαλεί φθορά των δοντιών.

Το pH είναι συντομογραφία που προέρχεται από τους όρους Potential of Hydrogen και δείχνει πόσο όξινο ή αλκαλικό είναι ένα υγρό διάλυμα με βάση τα ιόντα υδρογόνου που περιέχει. Η τιμή του κυμαίνεται από 0 έως 14. Έτσι, τα διαλύματα μπορεί να είναι όξινα (χαμηλό pH), αλκαλικά (υψηλό pH) ή ουδέτερα (pH γύρω στο 7).

Όσο πιο όξινο είναι ένα διάλυμα τόσο πιο πολύ διαβρώνει την αδαμαντίνη ουσία των δοντιών, η οποία φθείρεται με τις τιμές του pH από 5,5 και κάτω.

Οι οδοντίατροι συνιστούν αρχικά τους γονείς να μην δίνουν στα παιδιά τους ροφήματα και αναψυκτικά όσο φορούν τους ορθοδοντικούς μηχανισμούς, να προτρέπουν να πίνουν φθοριωμένο νερό και να χρησιμοποιούν οδοντόπαστα με φθόριο. Μία εναλλακτική είναι το παιδί να καταναλώνει το χυμό με καλαμάκι και αν είναι εφικτό να τον συνοδεύει με ένα ελαφρύ γεύμα.

Το ιδανικό θα ήταν επίσης να βουρτσίζει τα δόντια του μετά από κάθε ρόφημα. Επειδή όμως είναι... τουλάχιστον ουτοπικό κάτι τέτοιο για τα παιδιά, αρκεί ένα ξέπλυμα με άφθονο νερό.

Πηγή: mothersblog.gr