

Despre sănătatea dentară

Sănătatea dinților este afectată de mai multe cauze, în special legate de calitatea structurii dentare, flora microbiană din cavitatea bucală și tipul alimentelor ingerate.

Potențialul cariogen al alimentelor este determinat de:

- compoziția lor (conținutul de carbohidrați);
- consistența lor (alimentele lipicioase au un efect cariogen mult mai crescut decât al lichidelor);
- timpul în care acestea rămân în contact direct cu dinții.

Orice aliment care conține glucide fermentabile poate contribui la apariția cariilor dentare. În această categorie intră atât dulciurile și băuturile răcoritoare, cât și orezul, pastele, chipsurile de cartofi, fructele, și chiar pâinea.

Băuturile carbogazoase conțin acid fosforic la fel ca sucul de portocale și alte fructe și sucuri de fructe. În condiții normale, atunci când bem, acesta trece rapid prin gură și apoi este înghițit. Acidul rămâne în contact cu dinții doar pentru o perioadă scurtă de timp. Saliva din gură lucrează apoi pentru a neutraliza acidul și a reduce efectele sale asupra smalțului. Saliva conține calciu, minerale, fosfor și fluor, elemente care îmbunătășesc procesul de remineralizare.

Un studiu realizat de Jurnalul Britanic de Stomatologie pentru Copii face legătura dintre o progresie mai mare de eroziune în cazul consumului frecvent de fructe și obiceiurile de consum, cum ar fi sorbitul cu zgomot, suptul sau ținerea băuturilor în gură.

Industria băuturilor nealcoolice se obligă să contribuie la creșterea gradului de conștientizare a consumatorilor cu privire la importanța unei igiene dentare corespunzătoare și sfătuiește consumatorii să urmeze sfaturile Consiliului European pentru Informare Alimentară (EUFIC) privind îngrijirea dentară:

- Începerea timpurie a îngrijirii dentare;
- Perierea dinților de două ori pe zi cu pastă de dinți cu fluor și, dacă este posibil, curățarea spațiului dintre dinți cu ața dentară sau scobitori o dată pe zi. Stoparea consumului de alimente după curățarea dinților la culcare deoarece fluxul salivar scade în timpul somnului;
- Vizitarea medicului dentist la fiecare 6 luni pentru un control general. Solicitarea sfatului medicului stomatolog înainte de a folosi produse estetice (de exemplu: produse de albire), care ar putea avea un efect nociv asupra dinților;
- Renunțarea la obiceiul de a "ronțâi" alimente sau savura băuturi în continuu. Timpul dintre mese este necesar pentru ca saliva să poată neutraliza acizii și repara dinții;

- Persoanele cu risc ridicat de uzură și eroziune a dinților ar trebui să ia măsuri speciale de precauție, cum ar fi:
 - o scăderea frecvenței și a contactului cu alimente și băuturi acide;
 - o evitarea periajului dinților imediat după consumul de alimente acide, băuturi, fructe citrice și sucuri. Acest lucru permite apariția remineralizării în timp.
- Spălarea cu florură și gumă de mestecat fără zahăr pot fi utile după consumarea alimentelor acide sau băuturilor răcoritoare deoarece acestea încurajează remineralizarea. De asemenea, guma de mestecat fără zahăr ajută la creșterea fluxului de salivă și șterge resturile alimentare din gură.

Întreținerea igienei orale are un rol decisiv în limitarea dezvoltării florei microbiene și implicit în menținerea sănătății dinților.

Sănătatea dentară în Europa

Studiile naționale evidențiază scăderea dramatică a cariilor dentare la copii în majoritatea țărilor europene pe perioadele în care consumul băuturilor non-alcoolice au crescut. Acest lucru se datorează folosirii pe scară largă a pastei de dinți cu flor și/sau flor, la care se adaugă aprovizionarea cu apă curentă a orașelor.

Peste jumătate din copiii cu vârste cuprinse între 5 - 7 ani din Europa nu au carii dentare la dinții de lapte. La copiii de 12 ani nivelul cariilor dentare a început să scadă în decursul anilor 1980 și a continuat să scadă și în anii 1990, ajungând la nivel mondial să atingă obiectivele de sănătate orală stabilite de OMS pentru anul 2000.

În unele țări, problema cariilor dentare a devenit polarizată, 80% din totalul cariilor fiind găsite în doar 20% din populație. Pentru aceste grupuri cu risc ridicat sunt recomandate strategii axate pe intervenție.

În multe țări europene, fenomenul de reducere a cariilor dentare observate la copii este în proces de extindere la adolescenți și adulți tineri.

Despre articolul apărut în numărul din martie / aprilie al revistei "General Dentistry"

Femeia la care se face referire în articol nu a beneficiat de servicii stomatologice pentru mai mult de 20 ani - două treimi din viața ei. A evidențiat consumul de suc dietetic ca factor unic al cariilor dentare și eroziunii smalțului dinților - și a îl compara cu efectele consumului ilicit de droguri - este iresponsabil. Cercetătorii nu susțin faptul că băuturile sunt un factor unic în apariția cariilor dentare sau eroziunii smalțului dinților. Periajul dinților și folosirea aței dentare, împreună cu vizitele regulate la dentist, joacă un rol foarte important în prevenirea lor.