



Kā saldumi ietekmē zobus?

Sabiedrības integrācijas fonds

BĒRNU SLIMNĪCAS FONDS

Projektu “Smaids nākotnei: sabiedrības mutes veselības veicināšana un atbalsts mazaizsargātām bērnu un jauniešu grupām Latvijā” finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.
Par materiālu saturu atbild Bērnu slimnīcas fonds.

Kāpēc cukurs bojā zobus?



Cukurs un cukuru saturoši pārtikas produkti ir vieni no galvenajiem mūsdienu zobārstniecības "ienaidniekiem". Lai gan daudzi zina, ka saldumi nav labvēlīgi zobiem, ne visi saprot mehānismu, kā cukurs ietekmē mutes veselību, un kā aizsargāt zobus, neatsakoties no saldā pavisam.

Process, kurā cukurs bojā zobus, nav tik vienkāršs, kā varētu šķist. Pats cukurs tieši nesabojā zobu emalju – problēma rodas sarežģītas ķīmiskas reakcijas rezultātā. Kad ēdam vai dzeram kaut ko saldu, cukurs paliek uz zobiem un mēles virsmas. Mutē dzīvo miljardiem baktēriju, kas veido tā saukto zobu aplikumu. Šīs baktērijas barojas ar cukuru un citiem ogļhidrātiem, ko patērējam.

Baktēriju nedarbi



Dažas baktēriju grupas pārstrādā cukuru un izdala skābes – galvenokārt pienskābi. Šīs skābes pazemina pH līmeni mutē, padarot tās vidi skābāku. Kad pH līmenis nokrītas zem kritiskā rādītāja (aptuveni 5.5), sākas zobu emaljas demineralizācija – process, kurā skābes izšķīdina emalju veidojošās minerālvielas. Emalja ir cietākie audi mūsu ķermenī, taču arī tā ir jutīga pret ilgstošu skābju iedarbību.

Ja šis process notiek bieži un organismam nav laika atjaunot zaudētos minerālus, emaljā veidojas mikroskopiskās poras, kas pakāpeniski pāraug dziļākos bojājumos – kariesā. Sākotnējā stadijā parādās balti vai brūni plankumi uz zobu virsmas, bet vēlāk veidojas caurumi, kas var sasniegt zobu dentīnu un pat pulpu jeb nervu, izraisot sāpes un iekaisumu.

Īpaši bīstamie cukura veidi



Ne visi cukuru saturoši produkti ir vienlīdz bīstami zobiem. Lipīgi saldumi, piemēram, karameles, želejas konfektes vai cukuroti žāvēti augļi, ir sevišķi kaitīgi, jo tie pieķeras zobiem un paliek mutē ilgāk, nodrošinot baktērijām nepārtrauktu barības avotu. Jo ilgāk cukurs saskaras ar zobiem, jo lielāks ir kaitējums.

Saldie dzērieni – limonādes, enerģijas dzērieni, augļu sulas ar pievienoto cukuru – ir vēl viena būtiska problēma. Tie ne tikai satur daudz cukura, bet bieži arī ir skābi paši par sevi, radot dubultu apdraudējumu emaljai. Turklāt dzēriena malku cilvēki dzer lēnām, ilgu laiku, tādējādi pakļaujot zobus nepārtrauktai skābju iedarbībai.

Kā zobus pasargāt?



Par laimi, kaut mēs nevaram pilnībā izvairīties no cukura, varam būtiski samazināt tā kaitīgo ietekmi.



1. Svarīgākais solis ir regulāra un efektīva **zobu tīrīšana** – divas reizes dienā vismaz divas minūtes, izmantojot fluorīdus saturošu zobu pastu. Fluorīdi stiprina zobu emalju un palīdz remineralizācijas procesā.
2. **Zobu diega vai starpzobu birstīšu izmantošana** ir tikpat svarīga, jo tīra zobu starpas, kur uzkrājas aplikums, ēdiena atliekas un kur parastas zobu birstes nevar sasniegt.

Kā zobus pasargāt?





3. Labāk **ēst saldumus maltītes laikā**, nevis starp maltītēm – tādā veidā siekalu ražošana ir pastiprināta un pH līmenis atjaunojas ātrāk.



4. **Izdzert glāzi ūdens** palīdz noskalot daļu cukura.



5. Ideālā gadījumā pēc salduma ēšanas vajadzētu **nogaidīt 30-60 minūtes pirms zobu tīrīšanas**, lai emalja, ko varbūt ir ietekmējušas skābes, varētu nedaudz atgūties.



6. **Regulāri apmeklēt zobārstniecības speciālistus.**

Kāpēc regulāri jāapmeklē zobārsts un higiēnists?



Pat ar labāko mājās veikto zobu kopšanu, zobu higiēnista profesionāla zobu tīrīšana un pārbaude pie zobārsta ir nepieciešama vismaz reizi gadā. Zobārsts var pamanīt agrīnus kariesa simptomus un ārstēt caurumus, pirms tie kļūst pārāk dziļi.

Zobu higiēnists notīrīs uzkrāto aplikumu un zobakmeni, kā arī palīdzēs izvēlēties atbilstošākos zobu un mutes kopšanas līdzekļus un kopšanas tehnikas. Profilakse vienmēr ir lētāka par ārstēšanu!