



Dentální  
hygiena

A

Výživa

HAPLOVÁ  
MAGDALÉNA

MACKOVÁ  
MÁRIA

DEHY  
2. ROČ.



# OBSAH

## NÁSLEDKY NEVHODNÉHO STRAVOVÁNÍ

- Zubní kaz
- Eroze
- Abraze



## POTRAVINY ZDRAVÉ PRO ZUBY

- mléčné výrobky, sýry
- sezam, semena a ořechy
- vláknina, ovoce
- zelený čaj, Žvýkačky bez cukru
- kakao a Čokoláda, sladkosti přátelské k zubům

# NÁSLEDKY NEVHODNÉHO STRAVOVÁNÍ



ZUBNÍ KAZ

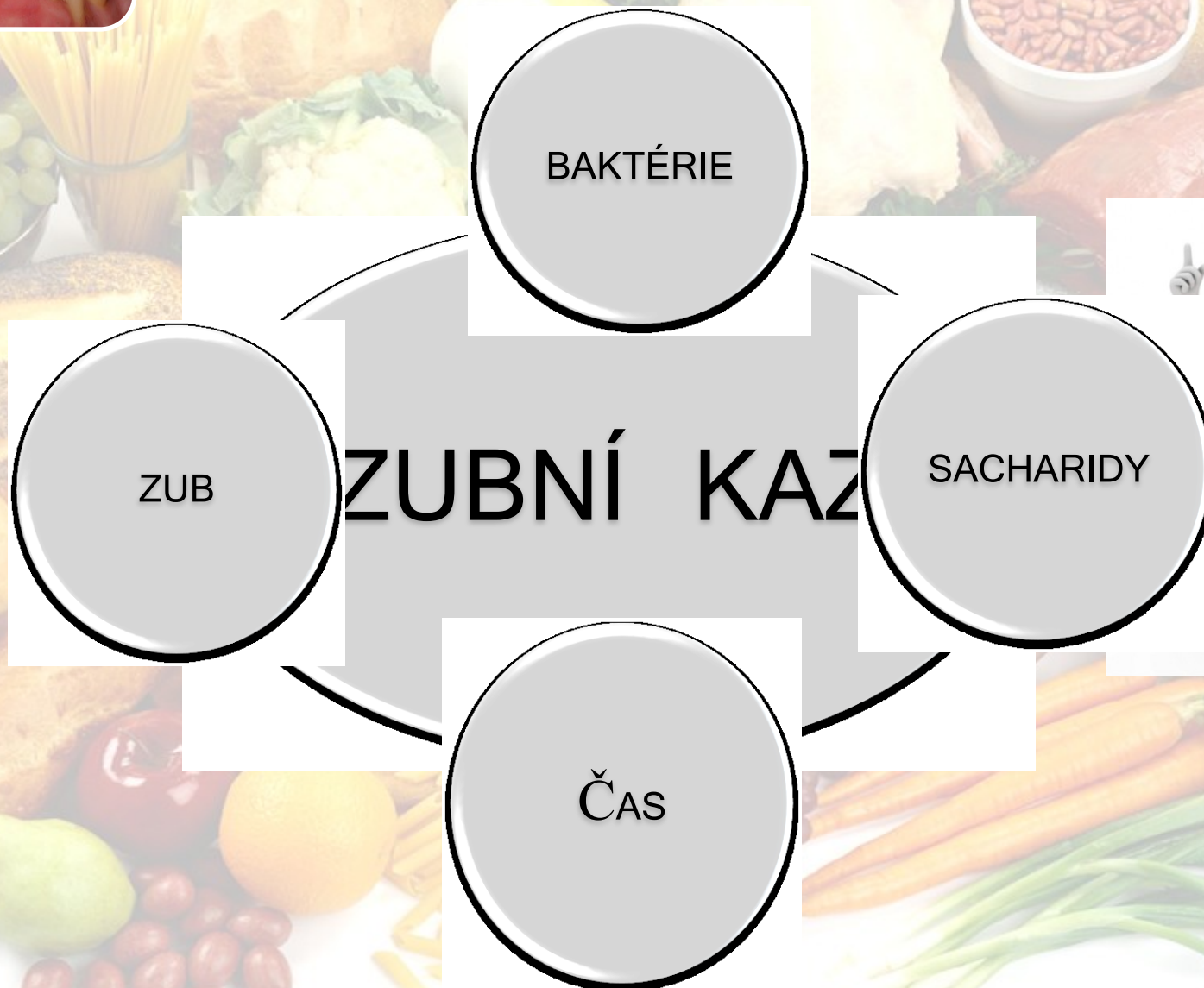
EROZE

ABRAZE





ZUBNÍ KAZ



Dostupné z [www:](http://ajcn.nutrition.org/content/78/4/881S/F1.expansion.html)

<http://ajcn.nutrition.org/content/78/4/881S/F1.expansion.html>



## ZUBNÍ KAZ

### SACHARIDY

- hlavně zkvasitelné mono, di, tri
- bakterie je metabolizují – kyselé metabolity vylučují na sklovinný povrch – snížení pH – DEMINERALIZACE
- pokud nedochází k opětovnému zvýšení pH (REMINERALIZACI) – vzniká kavitovaná léze



## ZUBNÍ KAZ

### POTRAVINY

- nejen „sladkosti“
- ale i např. pečivo, chléb, brambory atd. – rozklad celulózy na monosacharidy (pokud se z dutiny ústní neodstraní zbytky jídla)
- lepivé ještě nebezpečnější

Dostupné z www:

<http://ajcn.nutrition.org/content/78/4/881S.full>

<http://www.slideshare.net/marwa39/diet-and-caries-11878024>



## ZUBNÍ KAZ

POZOR NA...





## EROZE

- chemické poškození skloviny
- nevratné
- naleptání sklovinného povrchu kyselinami
- vnitřní (zvracení) a vnější (potrava) vlivy
- postupně dochází k zvýšené citlivosti zubů

Dostupné z www:

<http://ajcn.nutrition.org/content/78/4/881S.full>

<http://www.slideshare.net/ahmedaaljawady/diet-and-dental-caries>





## EROZE

### POTRAVINY

- čím nižší pH, tím nebezpečnejší





EROZE

POZOR NA...





## ABRAZE

- mechanické poškození skloviny, opotřebení
- postupné obroušení až na dentin
- různé vlivy (bruxizmus, nesprávná technika čištění, patologické chování, nevhodné stravování atd. )
- postupně dochází k zvýšené citlivosti zubů



## ABRAZE

### POTRAVINY

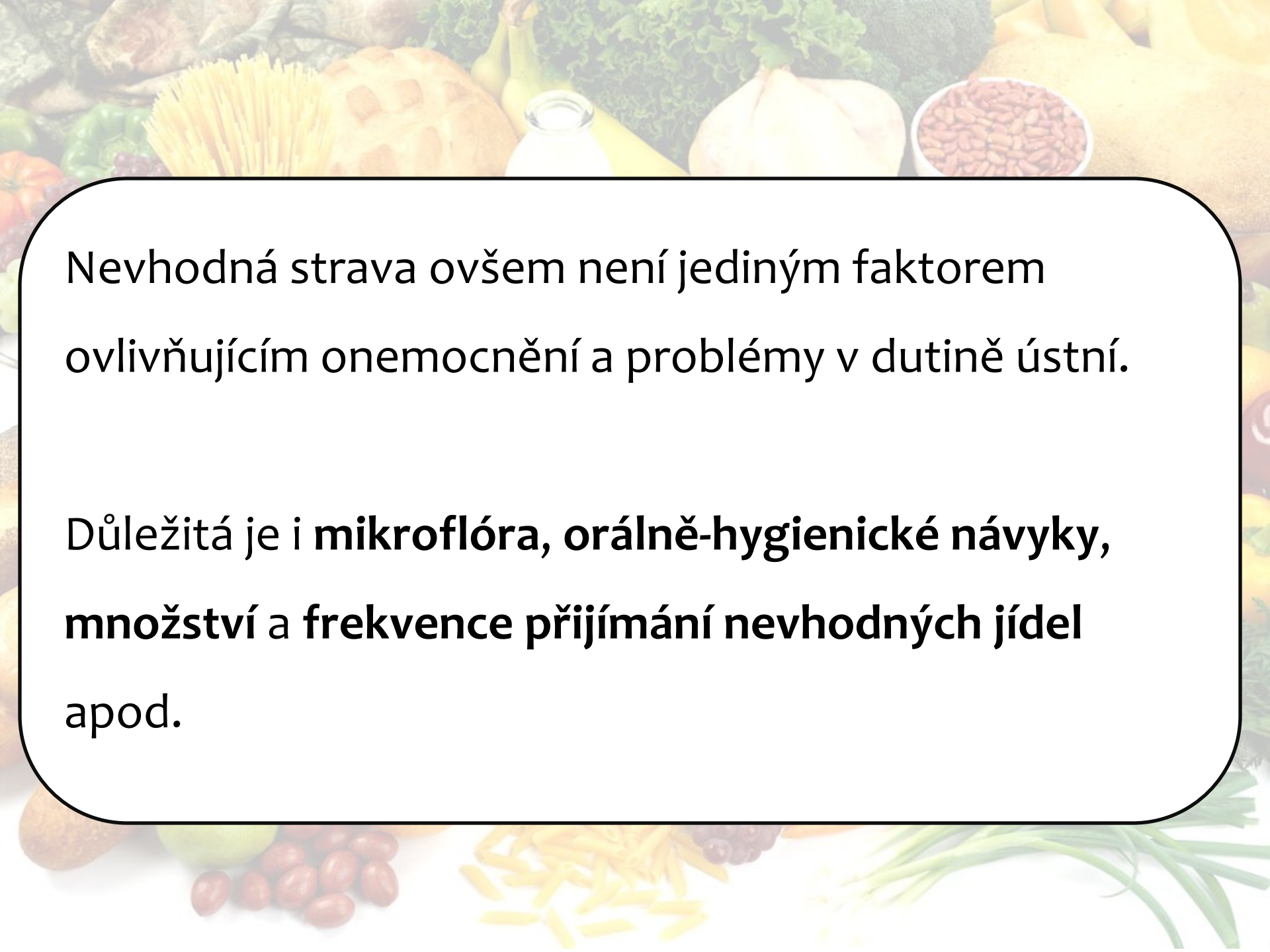
- velmi tvrdé, těžko kousatelné
- hlavne nevhodné kombinace– potraviny s nízkým pH ( např. víno, džusy ec. ) a k nim tvrdá potrava (např. oříšky)



ABRAZE

POZOR NA...





Nevhodná strava ovšem není jediným faktorem  
ovlivňujícím onemocnění a problémy v dutině ústní.

Důležitá je i **mikroflóra, orálně-hygienické návyky,  
množství a frekvence přijímání nevhodných jídel  
apod.**

SEMENA A  
OŘECHY

KAKAO A  
KVALITNÍ  
ČOKOLÁDA

SLADKOSTI  
PŘÁTELSKÉ  
K ZUBUM

SÝRY

ŽVÝKAČKY  
BEZ  
CUKRU

POTRAVINY  
ZDRAVÉ  
PRO ZUBY

MLÉČNÉ  
VÝROBKY

OVOCE

SEZAM

ZELENÝ  
ČAJ

VLÁKNINA

## MLÉČNÉ VÝROBKY

- mléko, jogurty...
- obsahují Ca (složkou hydroxyapatitu 99% skloviny) → zpevnění skloviny a prevence proti zubnímu kazu

## SÝRY

- zvláště tvrdé sýry
- obsahují bílkovinu kasein, která se spolu s Ca podílí na upevňování skloviny a její remineralizaci



## SEZAM

- semínka redukují zubní plak a pomáhají mineralizovat zubní sklovinu
- kloktání sezamového oleje → ↓ počet bakterií v ústech, působí jako přírodní ústní voda

## SEMENA A OŘECHY

- působí jako přirozený peeling na zuby → odstranění zubního plaku

## POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY

– čerstvá tvrdá zelenina vyžaduje usilovnější kousání →  
funguje jako umytí zubů, navíc podporuje slinění, ↓ pH

## OVOCE

- jablko a hrušky – dužnina obsahuje sklerocyty = pevné buňky narušující strukturu plaku
- jahody – kys.malonová – přirozeným bělidlem zubů

## ZELENÝ ČAJ

- taniny, které brání vzniku skvrn a bakteriím přilnout k povrchu zubů
- prevence nepříjemného dechu

## ŽVÝKAČKY BEZ CUKRU

- obsahující sladidlo **xylitol**, které zabraňuje metabolismu bakterii a tím ↓ množství plaku

## KAKAO A KVALITNÍ ČOKOLÁDA

- alkaloid teobromin, který pomáhá posilovat sklovinu a činí ji tvrdší, zabraňuje vzniku skvrn
- ne však mléčná čokoláda !!!

## SLADKOSTI PŘÁTELSKÉ ZUBUM

- výrobky, které nenavodí do 30min. pokles pH pod 5,7

A collage of various food items including bread, pasta, fruits, vegetables, and dairy products. The items are arranged in a dense, overlapping manner, creating a rich and colorful display. The central text is overlaid on a white, rounded rectangular background.

**DĚKUJEME ZA POZORNOST!**