

## Д – Дентално здраве

Много са факторите, които допринасят за здравето на зъбите на всеки индивид, включително неговото хранене, поддържането на хигиена на устната кухина, флуоридите в питейната вода, достъпа до професионална стоматологична помощ.

Честотата на зъбен кариес при деца и юноши в повечето европейски страни е спад от няколко години. Това до голяма степен се дължи на експозицията на флуориди, предимно от паста за зъби и подобрена орална хигиена.

Въглехидратите, включително захарите от храни, ферментират от бактерии върху зъбната повърхност, образувайки киселини. Тези киселини деминерализират защита на емайла на зъба, което може да доведе до кариес. Естествените соли в слюнката неутрализират киселината и помагат на емайла да "реминерализира" и да се втвърди отново.

Не само захарта, но и други видове въглехидрати в храни могат да ферментират от бактерии, образувайки киселина, например, натурални захари, присъстващи в плодовете и приготвени нишестета.

Реминерализацията е по-бавен процес от деминерализацията, така че е честотата на консумация на въглехидрати се свързва с повишен риск от кариес. Затова не се препоръчват непрекъснати „леки закуски“ със сладки храни или непрекъснато отпиване на сладки напитки.

Денталната ерозия е загубата на зъбен емайл в резултат от директен контакт с киселина без участието на оралните бактерии. Всеки път, когато се яде или пие нищо кисело, емайлът на зъбите ни става по-мек за кратко време и губи част от минералното си съдържание. Слюнката бавно неутрализира тази киселинност и помага на емайла да "реминерализира" и да се втвърди отново. Въпреки това, ако тази киселина атака се случва твърде често, зъбната емайлна повърхност може да се разтвори.

Гингивитът е възпаление на венците, проявяващо се от натрупване на бактериална плака между зъбите и венците, която не се отстранява редовно с четка. Появата на гингивит може да бъде предотвратена с добра хигиена на устната кухина. В противен случай той може да доведе до загуба на зъби.

Добрата хигиена на устната кухина под формата на редовно миене на зъбите и редовни посещения при зъболекаря играят съществена роля в предотвратяването на кариес, ерозия и заболяване на венците. Препоръчително е измиването на зъбите в продължение на две минути, два пъти на ден с паста за зъби, съдържаща флуорид - преди закуска и след последното пиене преди лягане.

Стоматолозите препоръчват яденето на сладки и кисели храни, вкл. напитки само по време на основно хранене. Препоръчително е да не си миете с четка зъбите в продължение на поне един час след ядене или пиене, за да се създаде възможност на слюнката да неутрализира киселинността и да се втвърди емайла.

Дъвченето на дъвка без захар в продължение на десет минути след хранене стимулира отделянето на слюнка, което помага за неутрализиране на киселините и може да помогне за предотвратяване на кариес и ерозия на емайла.

#### ДЕНТАЛНОТО ЗДРАВЕ И БЕЗАЛКОХОЛНИТЕ НАПИТКИ

Здравето и благосъстоянието на потребителите е от основно значение за представителите на безалкохолната индустрия. Ние системно призоваваме към отговорна консумация на нашите продукти. Те трябва да се консумират умерено, а не отпивани непрекъснато.

Безалкохолните напитки (плодови сокове и нектари, плодови напитки, газирани или тихи напитки, енергийни и спортни напитки) са хранителни източници на захари и киселини, които могат да бъдат асоциирани с зъбен кариес и ерозия при честа консумация.

За безалкохолни напитки, важните фактори, които следва да се вземат предвид са:

- Съставът на напитката: заместване на захарите с подсладители, които не предизвикват кариеси, рН, количество киселина, присъствието на калций, фосфор и флуорид;
- Начинът на пиене: стъкло, бутилка/кен, или сламка, които могат да осигурят известна защита, ако се използват правилно;
- Скоростта на пиене и колко дълго напитката се задържа в устата;
- Температурата на напитката.

При нормални условия, слюнка предпазва зъбите от увреждане от храни, вкл. напитки, като осигурява защитно протеиново покритие и буфери за неутрализиране на киселини.