**Dieta latem? Sprawdź na co uważać, by wakacje nie skończyły się próchnicą**

**Latem chętnie sięgamy po produkty, które ugaszą pragnienie, orzeźwią, ochłodzą. W trakcie wakacyjnych podróży próbujemy również nowych potraw, których nie jemy na co dzień. Jak takie nowości wpływają na nas i zdrowie naszej jamy ustnej? Poznaj produkty, które na pewno znajdą się w twojej wakacyjnej diecie, a których wpływ może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje dla zdrowia twoich zębów.**

**Latem chętnie sięgamy po produkty, które ugaszą pragnienie, orzeźwią, ochłodzą. W trakcie wakacyjnych podróży próbujemy również nowych potraw, których nie jemy na co dzień. Jak takie nowości wpływają na nas i zdrowie naszej jamy ustnej? Poznaj produkty, które na pewno znajdą się w twojej wakacyjnej diecie, a których wpływ może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje dla zdrowia twoich zębów.**

**Woda z cytryną**

Woda jest oczywiście niezbędna – gasi pragnienie i uzupełnia braki minerałów, które wraz z potem są wydalane z organizmu. Ale czy woda z cytryną to dobry pomysł? Z pewnością jest orzeźwiająca i w umiarkowanych ilościach może pozytywnie wpływać na nasz organizm. – *Jednak picie jej zbyt często może osłabić nasze szkliwo. Osłabione z kolei narażamy na próchnicę* – mówi dr Urszula Jarosz, stomatolog Varsovia Dental.

Nie musi to oczywiście oznaczać, że zupełnie musimy zrezygnować z przyjemności picia wody z cytryną. Po pierwsze, warto ograniczyć jej ilości. Po drugie, dobrze jest korzystać ze słomki, dzięki której zęby i tym samym szkliwo nie będą miały bezpośredniej styczności z kwasem cytrynowym. Jeśli chcesz umyć zęby tuż po wypiciu mikstury, odczekaj 30 minut. Nadgorliwość w higienie może wbrew pozorom nie pomóc, a zaszkodzić. Szkliwo tuż po styczności z kwaśnymi składnikami jest osłabione, a jego dodatkowe szczotkowanie może jest zniszczyć.

**Zimne napoje**

Latem schładzają i orzeźwiają, ale duża różnica temperatur nie jest dla naszego zdrowia dobra. Mrożona kawa, herbata, lemoniada, zimne piwo – wszystkie przyniosą ulgę w trakcie upałów. Niestety nie pozostanie to bez konsekwencji dla naszego zdrowia. – *Zęby nie lubią drastycznych zmian temperatur. Co ciekawe, nie tylko napojów, które pijemy. Również otoczenia. Wejście z upału do klimatyzowanego pomieszczenia mogą odczuć nasze zęby* – wyjaśnia dr Jarosz. Latem narażone są one na to nieustannie. Jak zminimalizować te czynniki? Klimatyzacji w centrach handlowych, urzędach, biurach nie będzie oczywiście w stanie wyłączyć, rzecz jasna przy 30-stopniowych upałach nawet byśmy nie chcieli. Możemy natomiast ograniczyć klimatyzację z naszych domach, samochodach oraz oczywiście nie pić bardzo zimnych napojów. Rozwiązaniem będą również, jak w przypadku wody z cytryną, słomki, dzięki którym zęby i dziąsła nie będą mieć bezpośredniego kontaktu z zimnym płynem. Oczywiście plastikowe słomki zastępujemy takimi z tektury lub naturalnymi ze słomy.

**Lody**

To kolejny przykład z kategorii drastycznych różnic temperatur. Ale nie tylko – lody, to także cukier. Jak doskonale wiemy, nie jest on sprzymierzeńcem naszych zębów. Warto również wiedzieć, że cukier sam w sobie nie jest powodem próchnicy, a środowisko, które wytwarza, i które jest doskonałym miejscem rozwoju dla bakterii. – *To kwasy produkowane przez bakterie, rozkładające cukry zawarte w lodach czy ogólnie słodyczach, uszkadzają szkliwo* – tłumaczy specjalistka. Uszkodzone szkliwo to prosta droga do próchnicy. Dlatego po każdej słodkiej przyjemności wskazane jest umycie zębów. Zalecane jest również płukanie płynem do higieny jamy ustnej. Jeśli będziemy przestrzegać tych zasad, możemy sobie latem nie odmawiać lodów. W końcu zwykle jadamy je tylko w tej porze roku.

**Dieta na wczasach**

W wakacje najczęściej wybieramy kurorty nadmorskie. Czeka tam na nas wiele pyszności. Na które z najpopularniejszych warto uważać, a którymi możemy się rozkoszować bez obawy o nasze zęby? Wielu na pewno skusi się na degustację win. Oprócz tego, że niestety ich kwasowość może osłabić szkliwo, to picie czerwonego wina w dużych ilościach powoduje ciemnienie zębów. – *Na szczęście problemu można łatwo pozbyć się u dentysty, a szkliwo narazilibyśmy tylko pijąc naprawdę duże ilości* – mówi dr Jarosz. A co z rybami, które na pewno pojawią się w wakacyjnym menu? – *Zawarta w nich witamina D doskonale wpływa na zęby, ponieważ reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową i odpowiada za prawidłową mineralizację szkliwa* – dodaje specjalistka.

**Profilaktyka**

Aby cieszyć się wakacjami i płynącymi z nich przyjemnościami w postaci ulubionych o tej porze produktów, warto pamiętać o profilaktyce. Właściwą, codzienną higienę jamy ustnej dobrze jest wesprzeć profesjonalnymi zabiegami w gabinecie stomatologicznym. W Varsovia Dental wykonywany jest szereg zabiegów, które przeciwdziałają negatywnym zmianom i chronią zęby przed negatywnymi czynnikami, a także zapewniają piękny uśmiech, którym na pewno będziemy błyszczeć w ten letni czas.

Dowiedz się więcej: <https://varsoviadental.pl/uslugi/profilaktyka/>