

# Jakie produkty szkodzą zębom? Sprawdź pokarmy i napoje, których warto unikać!

Data publikacji: 6.06.2024 16:00

Chcesz mieć zdrowe, mocne i białe zęby? Odpowiednia higiena jamy ustnej i regularne wizyty u stomatologa to podstawa, ale to nie wszystko. Czy wiesz, że niektóre produkty spożywcze, takie jak kawa czy wino, szkodzą zębom i należy ich unikać? To przez nie kwasy osłabiają szkliwo i niszczą zęby. Aby Twoje zęby pozostały w dobrym stanie, unikaj nie tylko kawy i alkoholu – sprawdź, jakie inne produkty również im szkodzą!



Źródło: Envato

## Ciastka, ciasteczka, cukierki – lepiej trzymać się od nich z daleka!

O tym, że jedzenie słodczy nam nie służy, wiadomo od dawna. To przez nie szybko się tyje, ponadto ich jedzenie może prowadzić do rozwijania się różnych chorób z cukrzycą na czele. Słodczy mają także zgubny wpływ na nasze zęby. Podczas rozkładu cukrów w jamie ustnej powstaje kwaśne środowisko niszczące szkliwo zębów i sprzyjające próchnicy.

Czy musisz całkowicie zrezygnować ze słodkości? To może być trudne, więc pomyśl o tym, by je ograniczyć i sięgać po nie tylko raz na jakiś czas. Trzeba przy tym zaznaczyć, że najbardziej szkodzą nam słodczy oblepiające zęby lub długo pozostające w jamie ustnej, czyli lizaki, żelki, krówki oraz gumy do żucia. Niestety zębom nie służą także naturalne słodkości, np. suszone owoce. Suszone daktyle lub na przykład morele także przyklejają się do zębów i działają niekorzystnie na szkliwo.

## Napoje, które szkodzą zębom

Niestety wiele napojów nie służy naszym zębom. Popularne kolorowe płyny, których jest mnóstwo na sklepowych półkach, obfitują w składniki takie jak kwasy oraz cukry. Trzeba też wiedzieć, że źródłem tych substancji są również popularne napoje izotoniczne, polecane osobom uprawiającym sport, podobnie sprawa wygląda w przypadku soków owocowych z dodatkiem cukru.

Pamiętaj też o tym, że kawa ma kwaśny odczyn, dlatego picie jej sprzyja namnażaniu się bakterii i prowadzi do rozwoju próchnicy. Mało tego, kawa tworzy na zębach żółtawy nalot. Zębom bardzo szkodzi także alkohol, w tym wino. Wbrew pozorom, na zęby niekorzystnie oddziałuje nie tylko wino czerwone! Warto pamiętać o tym, że picie alkoholu powoduje zmniejszenie wydzielania śliny, która naturalnie czyści zęby i zawiera przeciwciała niszczące bakterie.

## Czego jeszcze unikać, by mieć ładne zęby?

Hot dogi, hamburgery i inne dania typu fast food nie służą naszemu zdrowiu i dodatkowo oblepiają zęby. W konsekwencji prowadzi to do rozwoju szkodliwych bakterii i niszczenia zębów. Do produktów spożywczych, które przyklejają się do zębów, należą także chipsy. Trzeba też uważać na orzechy oraz chleby i bułki z twardą skorupką, ponieważ przez nie można okruszyć kawałek zęba albo nawet jego większą część. Niestety nie zawsze da się uratować złamane zęby!

## Kiedy umyć zęby po zjedzeniu produktów, które im szkodzą?

Całkowite wyeliminowanie wszystkich produktów spożywczych, które działają niekorzystnie na zęby, byłoby bardzo niekorzystne dla organizmu. Jeśli zjesz coś, co szkodzi zębom, umyj je, nie czekając do wieczora. Po zjedzeniu ciastka czy cukierka nie należy zwlekać z myciem zębów i najlepiej zrobić to zaraz po posiłku. Po spożyciu owoców, zwłaszcza cytrusów, sytuacja wygląda jednak nieco inaczej. Zawierają one kwas owocowy, który rozmiękcza szkliwo – szczotkowanie może je uszkodzić. Jeśli rano wypijesz sok z cytryną albo wieczorem zjesz pomarańczę, to z myciem zębów poczekaj pół godziny.

Jak widać, wiele produktów spożywczych osłabia i niszczy zęby. Ich spożywanie powoduje także to, że zęby żółkną. Jeśli chcesz rozjaśnić takie przebarwienia, zastosuj [paski wybielające](#) na zęby.

Artykuł sponsorowany