

Dijagnostika navika u ishrani. Metodologija nacina ishrane

Tri najvažnija faktora u etiologiji karijesa su:

1. Bakterije
2. Zubi i okolna sredina
3. Ishrana

Uticaj ishrane na zdravlje:

1. sistematski-zubi u razvoju
2. lokalno-zubi u funkciji

Uticaj ishrane na zube u razvoju

- u izgradnji organskog matriksa najvažniju ulogu imaju:
 - Proteini
 - Masti
 - Ugljeni hidrati
- u periodu mineralizacije važno je prisustvo:
 - Mineralnih soli(Ca,P,Mg,F...)
 - Vitamina(A, C, D, E,K,B)
 - mikroelementi

Uticaj ishrane na zube u funkciji

- a) FIZICKI
- b) HEMIJSKI

a) fizicki - mehanicki

odnosi se na vrstu hrane i njena:

- fizicka svojstva

- stepen lucenja pljuvacke

b) hemijski

- neposredni(primarni): kisela hrana
- posredni(sekundarni): nekisela hrana

Uticaj ugljenih hidrata

- pH pada 2-3min. posle jela i na toj vrednosti ostaje 1h
- nije znacajna samo kolicina, vec i ucestalost uzimanja slatkisa

Uticaj masti i proteina

■ Masti

- protektivno dejstvo
- masni film
- izolacija ugljenih hidrata

■ Proteini

- zajedno sa mastima

Metode ispitivanja ishrane

- DIREKTNE

- anamneza

- anketa

- INDIRECTNE

- odredjivanje kiselosti pljuvacke,
mikroorganizmi pljuvacke

Evidencija o ishrani

■ Za roditelje

- cetiri dana voditi evidenciju onoga sta dete jede i pije, unositi vreme kada je hrana konzumirana
- za caj, cokoladno mleko i ostale tople napitke uneti da li je dodavano mleko ili secer
- za hladna, gazirana pica napisati da li su bila sa ili bez secera

- Na osnovu dobijenih podataka daje se preporuka pacijentu o ishrani

Preporuke u ishrani radi prevencije karijesa

- izbalansirana ishrana- umerenost i raznovrsnost
- uzimati hranu koja izaziva lucenje pljuvacke i samociscenje usne duplje
- prati zube nakon konzumiranja slatkisa



Povezanost ishrane i karijesa

- plan dnevne ishrane uskladiti da ima dovoljno vremena da pH plaka poraste posle izlaganja secerima
- konzumirati zasladjena i kisela pica uz obrok koji sadrzi hranu koja moze da puferise kariogeni i acidogeni efekat

- ukoliko zelimo smanjen unos fermentabilnih ugljenih hidrata napraviti izbor hrane i nacin ishrane koji zadovoljava energetske zahteve, omogucava hranljivost, unapredjuje oralno i opste zdravlje

Predavanje posvecujemo nasim
drugarima iz VIII grupe

HVALA!!! 😊

