

Drodzy Rodzice,

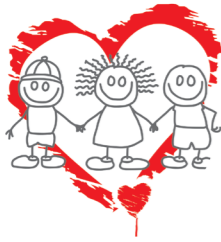
Ponad dwudziestoletnie doświadczenie w leczeniu zębów dzieci i dorosłych sprawia, że wiemy co zrobić, żeby dzieci prawidłowo rosły i miały zdrowe zęby.

Proces tworzenia i wyrzynania się zębów można obrazowo porównać do czasu kiedy kobieta jest w ciąży, w zależności od tego jak się odżywia, tak rozwija się maleństwo. Analogicznie od tego co jedzą dzieci zależy to jak ich zęby będą zdrowe i odporne na próchnicę. Listewki zębowe powstają w 4 tygodniu życia płodowego, dlatego już okres w łonie matki decyduje o jakości i zdrowiu szkliwa i zębiny. Równie ważny dla zdrowia kości i zębów jest czas od narodzin do zakończenia procesu wzrostu.



SKŁADNIKI ODŻYWCZE KORZYSTNIE WPŁYWAJĄCE NA ZDROWIE ZĘBÓW TO M.IN. WAPŃ, FOSFOR MAGNEZ, WITAMINA D, MIEDŹ ORAZ FLUOR.

Dostarczanie w diecie powyższych składników jest bardzo ważne w całej fazie wzrostowej dziecka. Gwarantuje to prawidłową mineralizację kości, w tym zębów i sprawi, że będą bardziej odporne na próchnicę. W związku z tym warto



odpowiednio wcześniej zadbać o stałe zęby dziecka - jeszcze zanim zaczną się wyrzywać.

WAPŃ

Wapń jest podstawowym składnikiem budulcowym kości i zębów. Należy jednak pamiętać, że wchłanianie wapnia jest uzależnione od właściwej proporcji wapnia i fosforu oraz witaminy D.

Odpowiedni stosunek wapnia do fosforu to 1:1.

Ponadto, aby nie doszło do odwapnienia kości konieczne jest dostarczanie w diecie odpowiedniej ilości miedzi, cynku oraz krzemu.

ŹRÓDŁA WAPNIA:

- Suche nasiona roślin strączkowych – soczewica, fasola (w tym mung, adzuki), bób, ciecierzycy, groch, soja
- Skorupki jaj
- Amarantus
- Rośliny zielone – np. fasolka szparagowa, nać pietruszki
- Nasiona – głównie sezam czarny, migdały
- Orzechy – głównie orzechy włoskie
- Figi suszone
- Woda mineralna
- Produkty mleczne

Produkty takie jak: gotowana kasza gryczana niepalona lub palona, kasza jaglana, gotowana ciecierzycy, soczewica, można dodawać do zupy i następnie ją miksować na krem. Sposób ten pozwala przemyć w jadłospisie tego typu produkty, jeżeli dziecko nie chce ich jeść. Taka zupa będzie doskonałym źródłem wielu składników odżywczych.

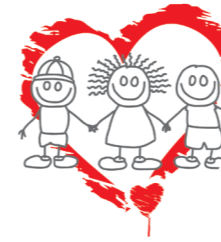
Można do zupy dodać tylko małą ilość zmiksowanej kaszy, żeby zupa nie była bardzo gęsta, jeżeli dziecko nie lubi zup kremów.

FOSFOR

Fosfor jest składnikiem budulcowym zębów i kości.

ŹRÓDŁA FOSFORU:

- Suche nasiona roślin strączkowych - soczewica, fasola (w tym mung, adzuki), bób, ciecierzycy, groch, soja



- Kasze – głównie kasza gryczana palona i niepalona
- Mak niebieski
- Ryby
- Groszek zielony
- Ziemniaki
- Żółtko jaja
- Produkty mleczne
- Poza tym warzywa i owoce

MAGNEZ

Magnez – uczestniczy w procesie budowy kości i zębów. Jego dostateczna ilość sprzyja wchłanianiu wapnia w przewodzie pokarmowym.

Dieta wysokotłuszczowa powoduje zaburzenia wchłaniania magnezu. Na wzrost wchłaniania wpływają nienasycone kwasy tłuszczowe zawarte w oliwie i rybach oraz witamina D i B6.

ŹRÓDŁA MAGNEZU:

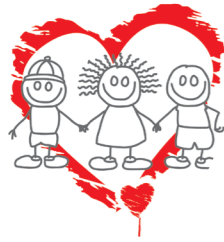
- Nasiona – głównie mak niebieski, słonecznik, sezam, migdały
- Kiełki zbóż
- Produkty pełnoziarniste – kasze, gł. kasza gryczana palona i niepalona, jaglana; ryż brązowy, komosa ryżowa, płatki owsiane
- Suche nasiona roślin strączkowych - soczewica, fasola (w tym mung, adzuki), bób, ciecierzycy, groch, soja
- Amarantus
- Nać pietruszki

MIEDŹ

Miedź bierze udział w tworzeniu kości.

ŹRÓDŁA MIEDZI:

- Suche nasiona roślin strączkowych - soczewica, fasola (w tym mung, adzuki), bób, ciecierzycy, groch, soja
- Nasiona – głównie słonecznik
- Produkty pełnoziarniste – płatki owsiane, kasze, ryż, komosa ryżowa
- Orzechy
- Ryby
- Warzywa zielone
- Owoce



FLUOR

Fluor jest składnikiem szkliwa zębowego – zwiększa odporność na działanie kwasów produkowanych przez bakterie próchnicotwórcze.

Uwaga: nadmiar fluoru może być szkodliwy!

ŹRÓDŁA FLUORU:

- Ryby
- Herbata

Pamiętaj, aby u dzieci źródłem fluoru były ryby.

WITAMINA D

Wytwarzana jest w nerkach oraz pod wpływem promieni słonecznych. Dlatego warto, aby każdego dnia w godzinach gdy promieniowanie słoneczne jest mniejsze, np. rano – dziecko przebywało na słońcu przez okres 30-60 minut bez smarowania skóry kremem z filtrem.

ŹRÓDŁA WITAMINY D:

- Ryby – gł. pstrąg, łosoś, karp, sardynka, śledź, halibut
- Pieczarki

Podczas regularnych badań krwi u dzieci, warto przy okazji sprawdzić poziom witaminy D3, ponieważ często zdarzają się jej niedobory. Należy wtedy wykonać badanie witaminy D3 (25OH). Jeżeli wyniki wyjdą nieprawidłowo, służymy radą jaką suplementację zastosować.

Należy jednak pamiętać, że dieta powinna być bogata we wszystkie składniki mineralne oraz witaminy – dopiero to gwarantuje prawidłowe odżywienie i funkcjonowanie organizmu.

Warto także pamiętać, że na zdrowie zębów korzystnie wpływa dieta bogata w produkty odkwaszające. Są to:

- Warzywa
- Owoce
- Ziemniaki
- Niegazowana woda mineralna
- Zioła: pietruszka, szczypiorek, majeranek, tymianek, oregano, koper, gorczyca, kminek, pieprz, papryka

W zakwaszonym organizmie każdy narząd może przestać funkcjonować prawidłowo. Z czasem ślina, której pH powinno być obojętne, ulega zakwaszeniu. Wówczas w jamie ustnej dochodzi do nieprawidłowej enzymatycznej obróbki pokarmu, bakteriobójcza rola śliny jest zachwiana, akwaśna ślina dodatkowo niszczy szkliwo zębów.

Prawidłowe pH śliny jest obojętne lub lekko zasadowe – pH 7,0-7,1.

W naszej przychodni dysponujemy paskami, który w prosty sposób pokażą jaki odczyn pH ma ślina pacjenta.

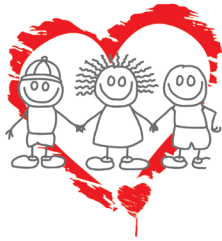
Zakwaszenie organizmu wpływa na osłabienie kości (oraz zębów) co powoduje osteoporozę – organizm, aby zneutralizować kwas i chronić narządy wewnętrzne pozyskuje wapń z kości (w tym zębów), co osłabia ich gęstość.

Uważaj więc na następujące produkty – to one powodują zakwaszenie organizmu:

- Cukier, sztuczne słodziki
- Mięso i wędliny
- Mąka pszenna
- Chleb (orkisz w najmniejszym stopniu)
- Płatki zbożowe
- Produkty pełnoziarniste (kasza gryczana i jaglana w najmniejszym stopniu)
- Ryby
- Jaja
- Nabiał
- Orzechy
- Herbata, kawa
- Alkohol

Produkty zasadowotwórcze powinny stanowić 75% prawidłowo skomponowanej diety odkwaszającej.

Cukier dodawany do herbaty lub potraw, warto zastąpić ksylitolem – czyli cukrem z brzozy. Wygląda i smakuje jak powszechnie używany cukier. W odróżnieniu od cukru warto go jednak spożywać, ponieważ wykazuje pozytywne działanie na organizm. Przede wszystkim zawiera mniej kalorii niż cukier, chroni układ immunologiczny, działa antybakteryjnie, ma właściwości odkwaszające, stymuluje wydzielanie śliny oraz pomaga zredukować płytkę nazębną, czyli przeciwdziała próchnicy.



Pamiętaj, że ksylitol początkowo bywa drażniący i może powodować biegunki lub kurcze jelit. Najlepiej wprowadzać go do codziennej diety stopniowo, np. rozpoczynając od połowy łyżeczki dziennie. W ten sposób zapobiegniemy nieprzyjemnym objawom. Nie należy przekraczać 3 łyżeczek dziennie.

Ważne aby dzieci dostawały codziennie odpowiednią ilość potrzebnych składników, we właściwych proporcjach i żeby chciały to jeść, dlatego serdecznie zapraszam na indywidualne spotkania, na których udzielę wszelkich informacji odnośnie zdrowego odżywiania oraz przygotuję zalecenia żywieniowe dostosowane do Państwa potrzeb.

Dietetyk Martyna Chadzińska-Czaja

Na koniec propozycja jednego z przepisów, który bardzo smakuje dzieciom, wg Bożeny Kropki:

Kluski ziemniaczane

Kluski:

- 1,5kg ziemniaków
- Mąka ziemniaczana – ¼ objętości zmielonych ziemniaków
- Łyżka oliwy z oliwek
- Sól

Obrane ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. Po wystudzeniu przepuść przez maszynkę do mielenia. Dodaj mąkę ziemniaczaną. Z masy uformuj okrągłe kluski i wrzuć do osolonej wody z dodatkiem oliwy. Po wypłynięciu gotuj 5 minut. Z tej ilości ziemniaków wyjdzie ok 28 klusek.

Farsz, którym można nadziewać kluski:

- Szklanka ugotowanej soczewicy zielonej
- Garść migdałów
- 1 cebula uduszona z kurkumą
- Majeranek, czosnek, sos sojowy, sól

Cebule pokrój i usmaż na małej ilości oleju wraz z połową łyżeczki kurkumy. Wszystkie składniki zmiel w maszynce. Dokładnie wyrób i dopraw. Masą nadziewaj kluski – z masy ziemniaczanej uformuj wałek i pokrój go na 4-centymetrowe kawałki. Każdy kawałek faszerek nadzieniem i zlepiaj.