

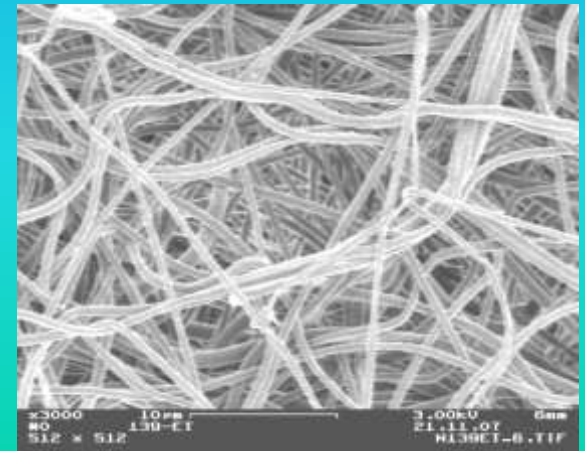
עובדות על החיידקים בפה הגורמים לעששת

- סטרפטוקוקוס מוטנס והלקטובצילים
נחשבים לפתוגנים ביותר
- החיידקים מועברים בין האנשים כמו בכל
שאר המחלות



- בילד יש רק כחצי מכמות הנוגדנים ברוק
בהשוואה למבוגר, ולכן הילדים נדבקים כל הזמן
מחידקים מהוריהם.
- על מנת לשמור על רמה נמוכה של חיידקים
העוברים לרוק הילד, ההורים צריכים לצחצח
שיניים ולטפל בשיניהם.

ולכן, מטפלת הסובלת מעששת בשיניים עלולה להעביר
חיידקים לתינוקות בהם היא מטפלת
לעיסת מסטיק המכיל קסיליטול מקטין פי 3 את העברת
החיידקים מהאם לתינוק שלה



**מזון האדם מורכב ממספר אבות מזון:
פחמימות, שומנים, חלבונים, וויטמינים
ומינרלים אלו יחד עם מים הם מרכיבים חיוניים
לחיים**

**החיידקים הגורמים לעששת
ניזונים מאותם פחמימות שאנו
צורכים**

פחמימות

מקור אנרגיה



סוכרים:



סוכרוז

(סוכר לבן או חום), פרוקטוז
(בפירות),



גלוקוז

(בפירות, בירקות ובדבש)

ולקטוז (בחלב)

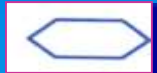


פחמימות:



שרשראות של גלוקוז
ומצויות בלחם,
תפוחי אדמה אורז
ומוצרי דגנים

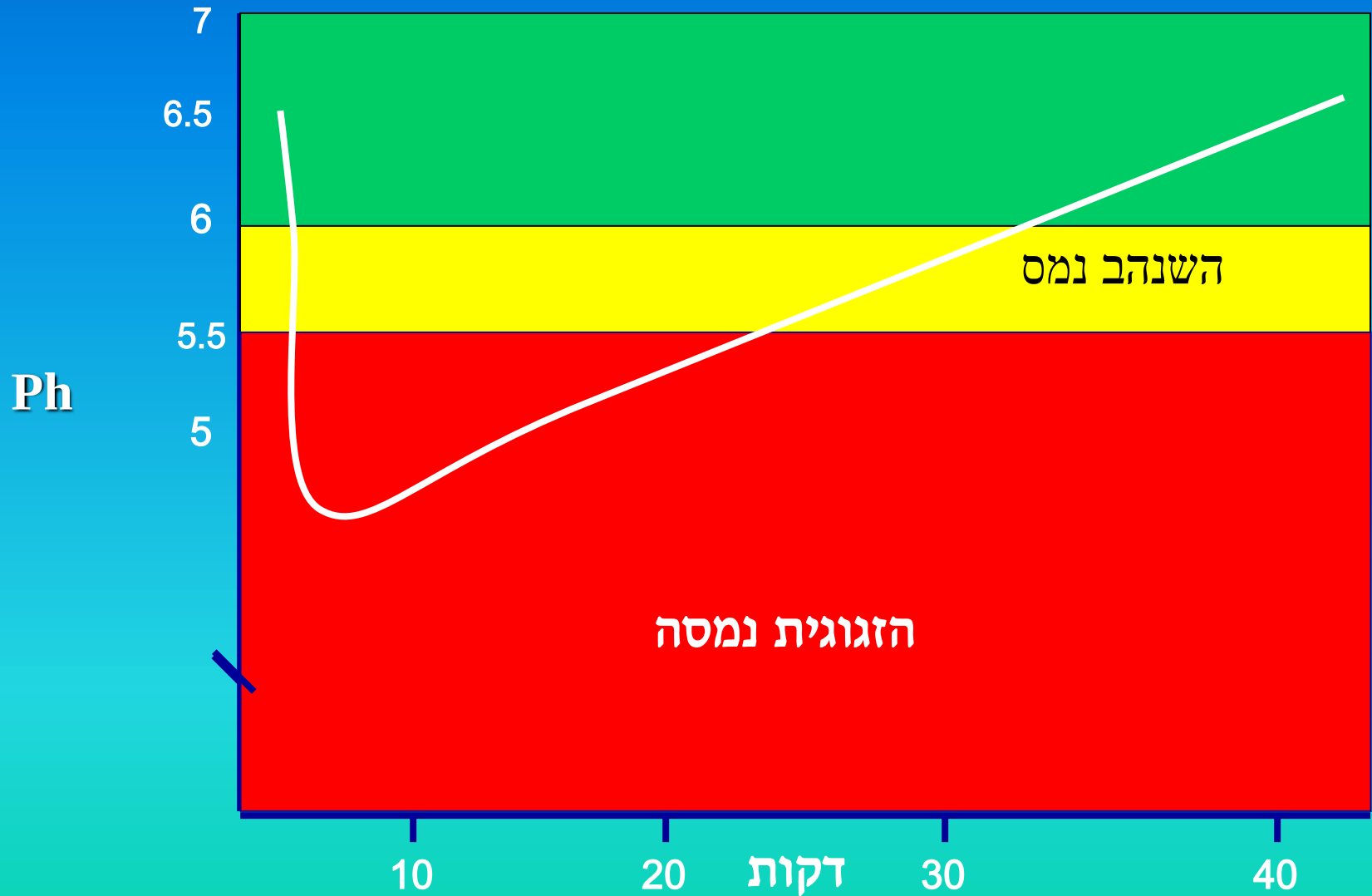




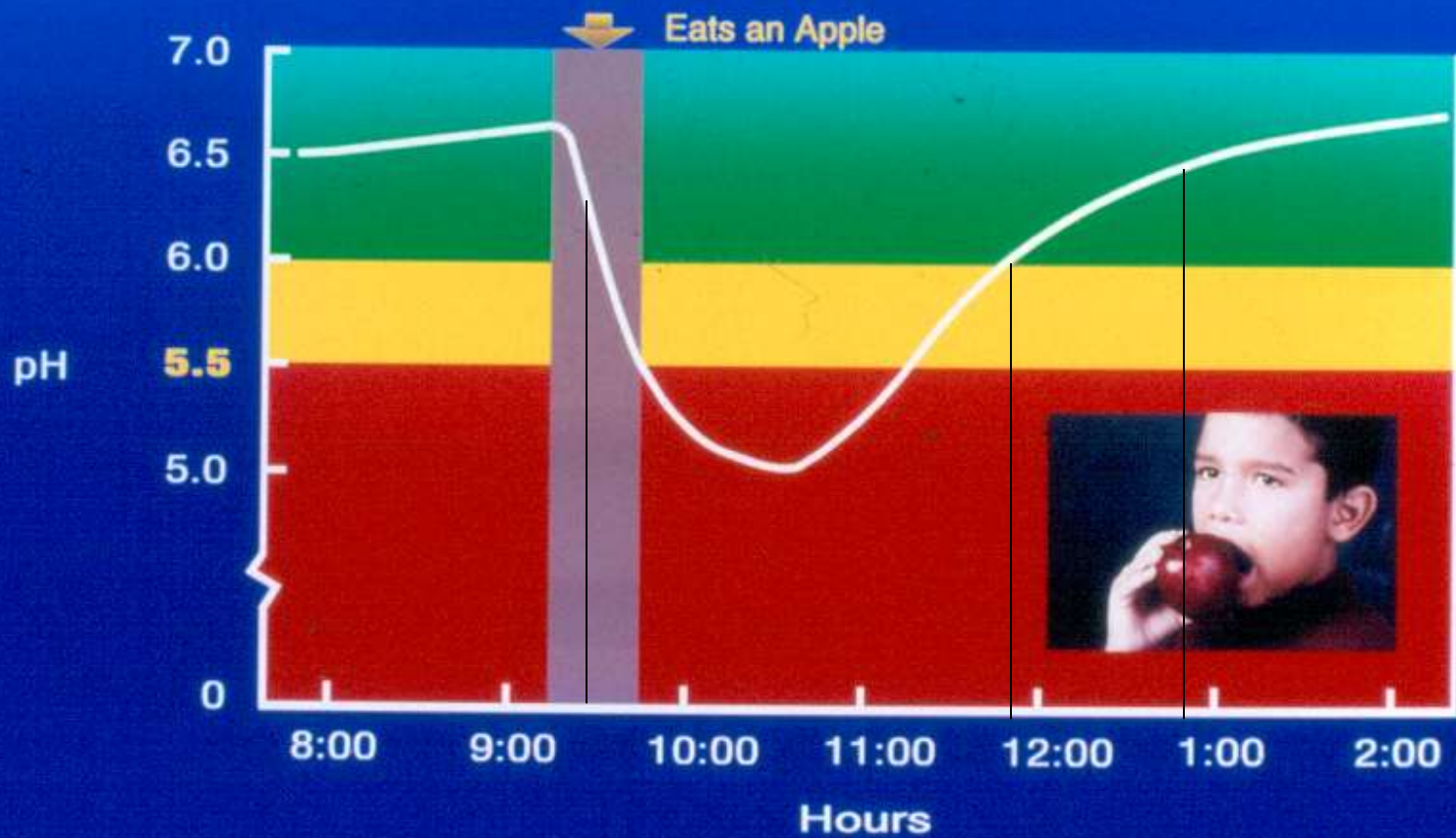
עיכול הפחמימות

- מתחיל בפה- עמילאז
(אנזים ברוק) השובר את הפחמימות לסוכרים פשוטים ומשחרר גלוקוז לחלל הפה
- הסוכרים מעוכלים כמעט מיידית ע"י החיידקים בפה והופכים לחומצה
- שאר הפחמימות מעוכלות במעייים

חומציות הרוק לאחר שתייה ממותקת



Plaque pH



אין כמעט אוכל שלא מכיל פחמימות או סוכרים
(לחם, אורז, תפוחי אדמה, פרות, ירקות, חלב, גבינה
ממתקים)

ולכן אי אפשר להמליץ לא לאכול פחמימות כדי
למנוע עששת





אולם, אולי כל הפחמימות אכן גורמות
לעששת, אולם הממתקים גורמים
לעששת יותר מאוכל בריא, ולכן עדיין
כדאי להמליץ לא לאכול ממתקים??

שני סוגים של מחקרים לבדיקת קריוגניות (עד כמה סוג זה של מזון תורם להתפתחות עששת) של מזון

• כמות החומצה הנוצרת ברובד לאחר אכילת

סוגי מזון שונים

• באיזו מידה סוג של מזון מוביל להתפתחות

עששת בחיות

תוצאות המחקרים

- לחם לבן אורז מבושל, גזר, תפוחי עץ כולם גורמים לירידת החומצה על פני השן
- וופלים לא היו שונים מלחם לבן ומתפוח עץ בכמות החומצה המופרשת
- קורנפלקס וצימוקים גרמו לכמות משמעותית של חומצה

תוצאות המחקרים

שוקולד הוא אחד המאכלים שגורם להפרשת חומצה
בכמות הקטנה ביותר

וציפס הוא אחד המאכלים שגורמים להפרשה הגבוהה
ביותר של חומצה

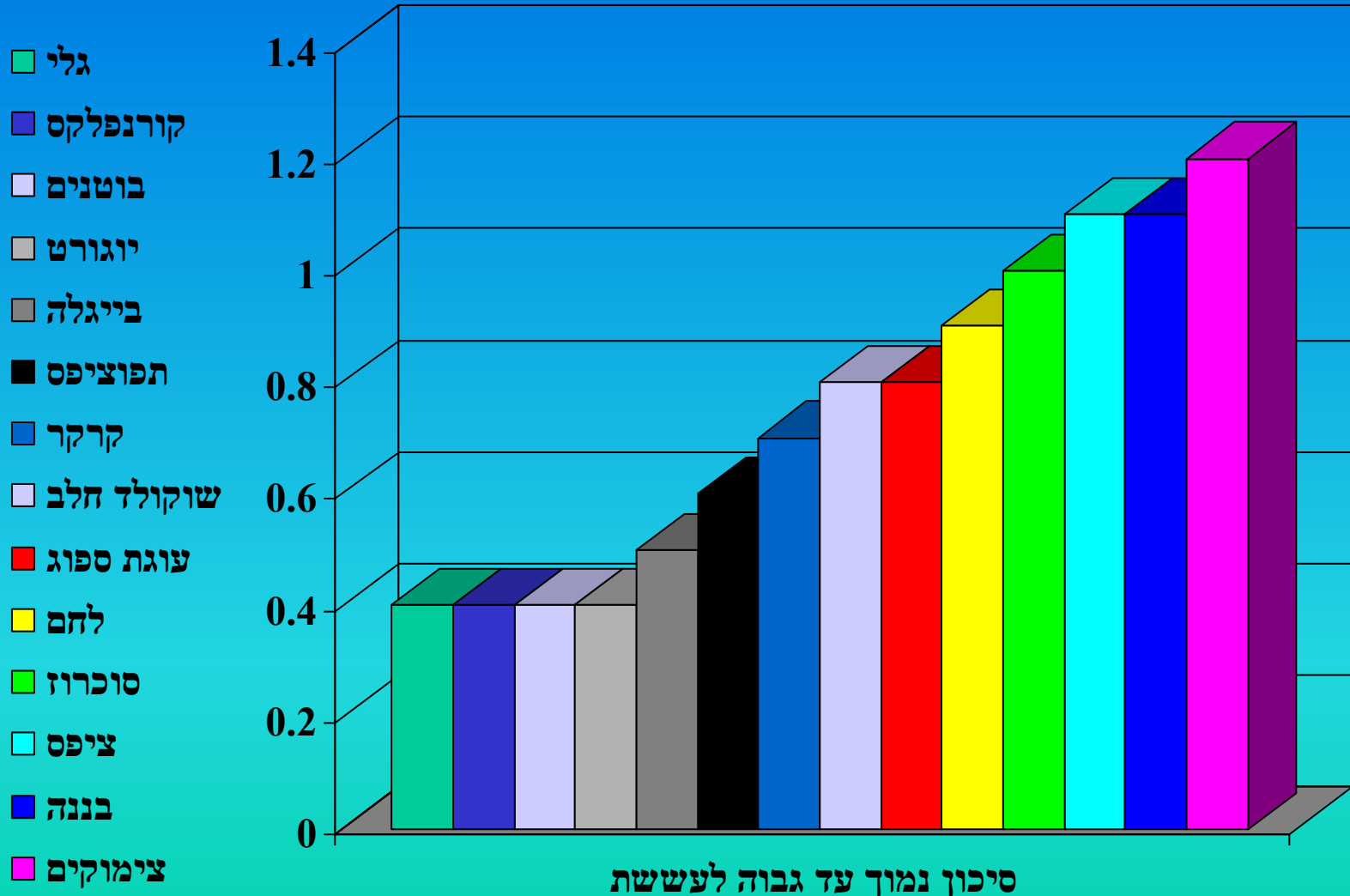
מסקנה

אוכל בריא יכול לגרום לעששת לעתים יותר
מסוג מסוים של ממתקים

למרות זאת, חשוב להדגיש שמבחינת הגוף,
אוכל בריא תמיד בריא יותר מממתקים



פוטנציאל עשיתי של מזונות שונים



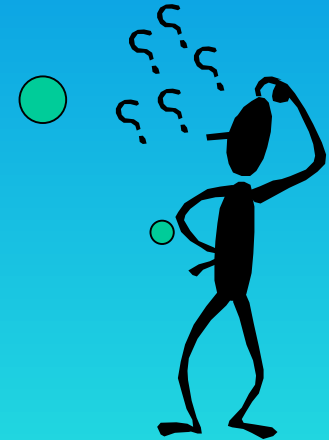
האם יש בכלל אוכל שממש בריא לשיניים?



Almonds



peanut



תכונות של אוכל בריא לשיניים ומונע חורים

•מנטרל חומצה

•מגדיל מינרליזציה של האמייל (מכיל חלבונים סידן ופוספט)

•מעכב פעילות חיידקים (מכיל טנינים (קקאו) וקזאין (גבינה צהובה)



המאכלים הבריאיים לשיניים

- המאכלים הבודדים שאינם גורמים לעששת הם המאכלים המכילים בעיקר שומן וחלבון כגון:
 - גבינה צהובה
 - פיצוחים

מה בקשר למסטיקים? הם בריאים לשיניים?



כל מסטיק מיד לאחר ארוחה בריא לשיניים. שכן, הסוכר שבמסטיק לא מעלה את כמות הפרשת החומצה המופרשת (כפי שנאמר קודם לכמות הסוכר בארוחה אין כמעט השפעה על גודל הנזק). אולם לעיסת המסטיק לאחר הארוחה מגבירה את הפרשת הרוק לאחר הארוחה, והרוק הוא זה שמתקן את הנזק שנגרם לאחר הארוחה

אולם אם לועסים אותו בין הארוחות, הסוכר שלו מזיק...
לעיסת מסטיק המכיל קסיליטול- בריא לשיניים
לעיסת מסטיק מעבר ל3 שעות ביום עלולה לגרום לפגיעה במפרק הלסת ולכן לא מומלצת



קסיליטול

- הסוכר היחיד שלא ניתן לפרוק לחוצה ע"י החיידקים
- מעכב אנזימתי של פעילות החיידקים בפרוק הסוכרים
- מגרה הפרשת רוק
- יקר



אם כן, האם ניתן בכלל למניע עששת?



כן!!

אם נבין איך נגרמת מחלת העששת

לאחר כל ארוחה החומציות ברוק וברובד עולה (מהפסולת שהחידקים הפרישו לאחר צריכת הפחמימות), מה שגורם להתמוססות האמייל וליצירת מסננת מיקרוסקופית באמייל.

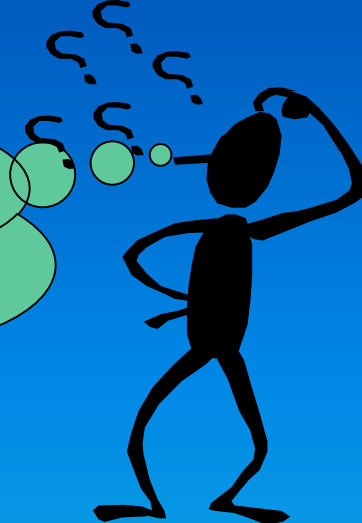
אולם, הואיל והרוק הוא בופר המכיל כמות גדולה של סידן, הרוק המופרש לאחר כל ארוחה, סותר את החומצה שהחידקים הפרישו ומתקן את הנזק שנגרם לאמייל בזמן הארוחה ע"י החזרת המינרלים

שיצאו ממנו



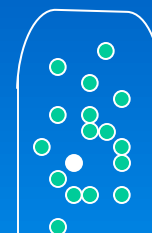
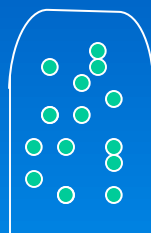
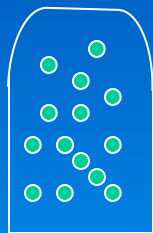


אם כך, מה הבעיה??? יש המסה
של האמייל ויש גם תיקון ע"י
הרוק??



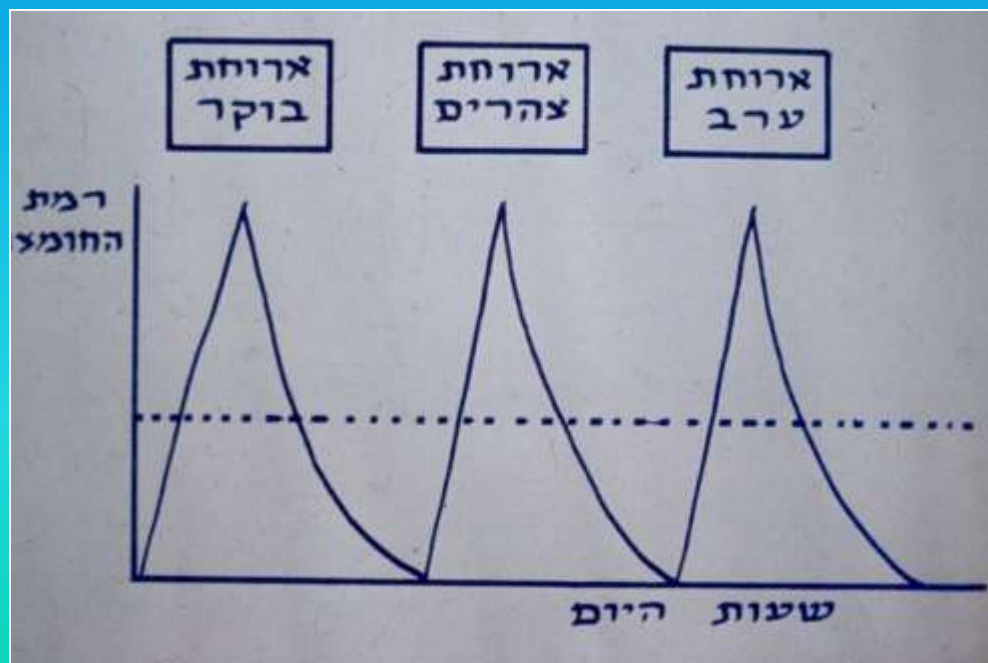
משך הזמן הדרוש לחיידקים לגרום נזק לאמייל הוא דקות,
לעומת זאת משך הזמן הדרוש לרוק לתקן את הנזק
באמייל הוא מינימום שעתיים, וזאת בתנאי שהרובד
צעיר (הילד צחצח פעמיים ביום וטוב את שיניו), אולם
זה יכול להמשך אפילו 8 שעות אם לא מצחצחים את
השיניים במשך 4 ימים.



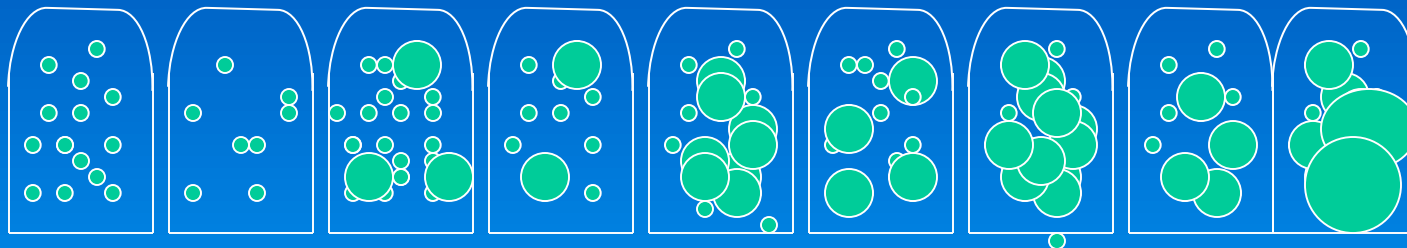


מראה
מיקרוסקופי
של האמייל

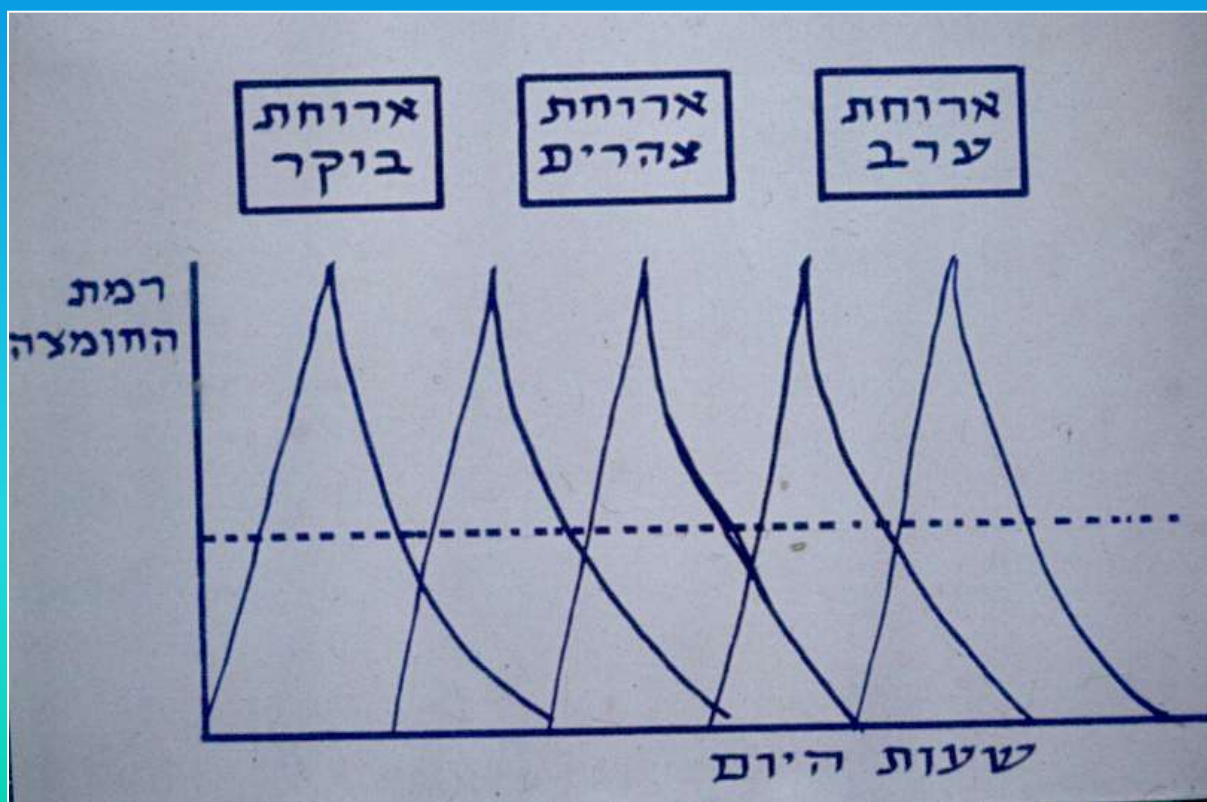
כאשר אוכלים ארוחות מסודרות, אומנם מתפתח נזק לאחר כל ארוחה, אך הרוק מצליח לתקן את הנזק לאחר כל הארוחה משום שיש הפסקה של לפחות שעתיים בין ארוחה לארוחה



מראה מיקרוסקופי של האמייל

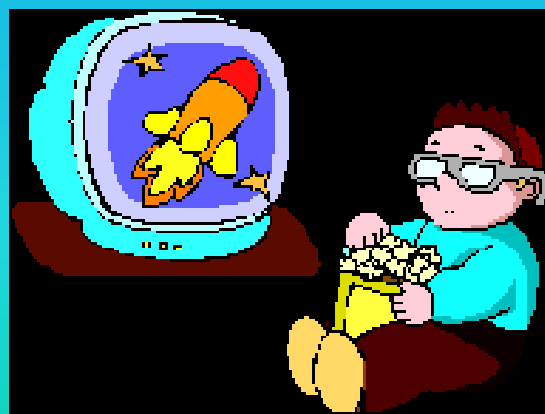


אולם כאשר אוכלים הרבה ארוחות ביניים הרוק לא מספיק לתקן
את הנזק של הארוחה הקודמת והנזק לשון הולך וגדל





- ולכן, תדירות גבוהה של שתיית נוזל ממותק (מבקבוק) או אכילה תכופה במהלך היום כולל הנקה מהווה גורם סיכון גבוה להתפתחות עששת



שכיחות מוקדי עששת בהשוואה למספר הארוחות ביום

מס ארוחות ביום המכילות פחמימות	מס מוקדי עששת
12	0.7
18	2.2
24	4.0
30	4.7

מניעת חורים בשיניים מסקנות



לאכול ארוחות מסודרות עם רווח של לפחות שתיים בין ארוחה לארוחה



(לא לאכול מול טלוויזיה/ מחשב



לשתות רק מים בין הארוחות

גורמים המשפיעים על המרווח בין הארוחות

אוכל דביק- כל אוכל המורכב מקמח וסוכר



הצמדות המזון

אוכל המורכב מקמח וסוכר (עוגות, עוגיות, ביסקוויטים, קורנפלקס כריות) נדבק יותר על השיניים ולכן נשאר זמן ממושך על השיניים גם לאחר סיום הארוחה, מה שמגדיל את הנזק שנוצר ע"י החיידקים. לכן לאחר אכילת אוכל שנדבק יש לצחצח שיניים ולסלק את שאריות המזון מהשיניים



קורנפלקס