Primární nutriční faktory a stravovací návyky spojené s rizikem zubního kazu

Nutriční faktory a onemocnění dutiny ústní

Otázky a odpovědi

Primární nutriční faktory a stravovací návyky spojené s rizikem zubního kazu

- Které nutriční faktory zvyšují riziko zubního kazu ?
- Slazené nápoje cukrem-sycené, ovocné a energetické nápoje, čaj a káva
- Lepivé potraviny (sušené ovoce)
- „Cumlavé“ bonbony (pomalu se rozpouštějí)
- Trvanlivé pečivo a snacky - sušenky, oplatky,

  perníky, jemné pečivo - koláče apod.

  Zdroje jednoduchých cukrů - sacharóza, med a melasa

Které nutriční faktory snižují riziko zubního kazu

- Žvýkačky bez cukru a cukrovinky bez cukru
- Potraviny s vysokým obsahem bílkovin- maso, vejce, sýry, ryby a luštěniny
- Čerstvá zelenina a ovoce
- Celozrnné výrobky s nízkým obsahem cukru

Jaké stravovací návyky zvyšují riziko zubního kazu

- Častá a prodloužená konzumace potravin bohatých na jednoduché cukry
- Samotná konzumace lepivých potravin
- Dlouhodobé popíjení slazených nápojů

Jaké stravovací návyky snižují riziko zubního kazu

- ČERSTVÉ, CELÉ, NEZPRACOVANÉ POTRAVINY, KTERÉ STIMULUJÍ ŽVÝKANÍ –TVORBU SLIN
- FREKVENCE PŘÍJMU POTRAVIN A NÁPOJŮ – ALESPOŇ 2 HODINY
- ŽVÝKAČEK BEZ CUKRU OKAMŽITĚ PO JÍDLE

- Které nutriční faktory mohou mít vliv **na onemocnění parodontu ?**
- Dopad nedostatečného přívodu živiny na riziko onemocnění: *zhoršená nebo narušená odpověď na infekci a hojení ran měkkých tkání dutiny ústní, narušení antibakteriálních vlastností slin*
- **ŽIVINA: BÍLKOVINY**
-

- Které nutriční faktory mohou mít vliv **na onemocnění parodontu ?**
- Dopad nedostatečného přívodu živiny na riziko onemocnění:
- *Snížená imunologická a protizánětlivá odpověď ústní měkké tkáně*
- **ŽIVINY: N-3MK, vitaminy A,C,E**
- Meď, železo, zinek
- nenutritivní antioxidační látky
-

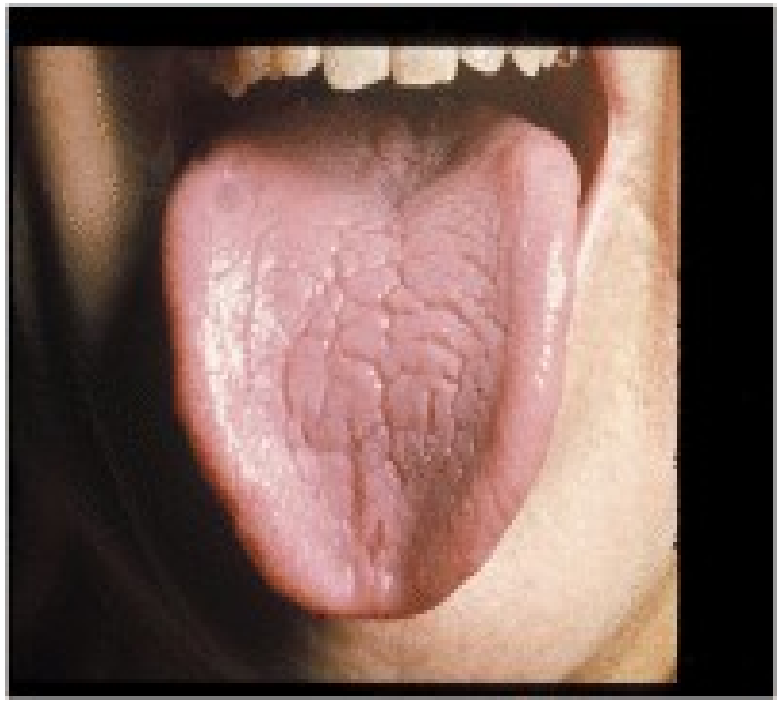
- Které nutriční faktory mohou mít vliv **na onemocnění parodontu ?**
- n*edostatečná hustota kostní dřeně a pevnost k ukotvení struktury zubu*
- **ŽIVINY :**
- Vitaminy D, K, vápník a bór

Jaké nutriční deficity můžeme identifikovat v dutině ústní?

- Jazyk - **příznaky** nutričního rizika
- Akutní zánět jazyka, purpurové zbarvení **nedostatku k.listové, pyridoxinu,niacinu,riboflavinu**

- Chronická atrofie papil jazyka
- jako důsledek **nedostatku železa, kobalaminu**
-

Glossitis – deficit B12



Obličej

- **příznaky** nutričního rizika
- **bledost**
- jako důsledek **nedostatku železa**
- **Změny pigmentace-tmavé skvrny tváře, pod očima – niacin, riboflavin, pyridoxin**
-

Dásně

- **příznaky** nutričního rizika - dásně mívají houbovitý vzhled, červenofialové zarudnutí, při dotyku krvácející
- jako důsledek **nedostatku**
- vitaminu C
- vitaminu K

Hemoragie dásní, sliznic – kurděje nebo nedostatek vitaminu K

RTY

- **příznaky** nutričního rizika angulární stomatitida, cheilitis
- jako důsledek **nedostatku riboflavinu, pyridoxinu, niacinu, železa**
- ***Mechanicky špatně padnoucím umělým chrupem***

Angulární stomatitida, cheilitis