**Próchnica nie pyta tylko o to, czy myjesz zęby. Pyta, co jesz i jak często to robisz**

**Mycie zębów dwa razy dziennie to ważny nawyk – ale sam w sobie nie wystarczy. Próchnica potrafi zaatakować nawet wtedy, gdy z pozoru robimy wszystko „jak trzeba”. Dlaczego? Odpowiedź nie tkwi wyłącznie w paście i szczoteczce, ale w naszych codziennych wyborach – przede wszystkim dietetycznych.**

Razem z Joanną Dziewit, dyplomowaną higienistką stomatologiczną i ekspertką marki Eludril, przyglądamy się temu, co naprawdę wpływa na rozwój próchnicy i jak jej skutecznie zapobiegać, zanim pojawi się potrzeba borowania.

**Nie tylko higiena. Próchnica zależy też od genów, składu śliny i ... cukierków jedzonych co godzinę**

Choć bakterie próchnicotwórcze, głównie *Streptococcus mutans*, są bezpośrednio odpowiedzialne za powstanie próchnicy, sam fakt ich obecności nie tłumaczy, dlaczego niektórzy chorują częściej niż inni. *Bakterie przekształcają cukry z pożywienia w kwasy, które niszczą szkliwo. Ale o tym, jak bardzo jesteśmy na to podatni, decyduje też biologia – m.in. budowa szkliwa, odporność błon śluzowych, skład i pH śliny* – tłumaczy **Joanna Dziewit, ekspertka marki Eludril.** Dodaje, że duże znaczenie ma również częstość spożywania cukrów. *To nie jego ilość, ale to, jak często go jemy, ma decydujący wpływ. Jedna osoba zje więcej słodyczy po obiedzie i umyje zęby, druga ssie landrynki co godzinę bez zachowania higieny jamy ustnej – i to właśnie ta druga bardziej naraża szkliwo na nieustanne działanie kwasów* – dodaje.

Mikrobiota jamy ustnej różni się u każdego z nas – wpływa na nią zarówno genetyka, jak i ogólny stan zdrowia, przyjmowane leki, a nawet przebyte choroby. Niektóre osoby mogą więc mieć naturalnie większą odporność na rozwój próchnicy, inne, mimo higieny, będą borykać się z często powstającymi ubytkami. Tylko podejście holistyczne, łączące profilaktykę, dietę i indywidualną opiekę specjalisty, daje realną szansę na zdrowy uśmiech bez borowania.

**Zła dieta szkodzi bardziej niż myślisz. Co jeść, by chronić zęby – a czego unikać?**

Dieta to absolutna podstawa. Próchnicogenne są przede wszystkim cukry proste, zwłaszcza w formie lepkiej - żelki, karmelki, a nawet niektóre chrupki kukurydziane, które przyklejają się do powierzchni zębów. *Do tego dochodzą słodkie napoje i soki – mają nie tylko cukier, ale i kwaśne pH. To podwójny cios dla szkliwa –* dodaje ekspertka. Groźne są też tzw. napoje „bez cukru”, np. cola zero – zawierają kwas ortofosforowy, który działa na szkliwo jak środek wytrawiający. Zęby po takiej diecie stają się szorstkie, odwapnione.

Na szczęście są też produkty, które działają ochronnie. Mleko, sery i inne produkty mleczne neutralizują kwasy i dostarczają wapnia oraz fosforanów. Surowe warzywa, np. marchew, seler, kalarepa - nie tylko czyszczą zęby mechanicznie, ale u dzieci wspierają rozwój żuchwy. Cenne są również polifenole obecne w zielonej herbacie i żurawinie – mają działanie antybakteryjne. A woda? *To najlepszy, najtańszy środek ochrony jamy ustnej. Warto pić ją między posiłkami, po spożyciu słodyczy, zawsze należy mieć ją pod ręką* – zaznacza Joanna Dziewit, ekspertka marki Eludril.

**Wczesna próchnica może się cofnąć. Ale trzeba działać szybko**

Wbrew obiegowym opiniom, próchnica nie zawsze oznacza konieczność borowania. W bardzo wczesnym stadium – gdy na zębie pojawia się biała plama, oznaczająca odwapnienie szkliwa – można proces zatrzymać, a nawet częściowo odwrócić*. Warunkiem jest codzienna higiena z użyciem pasty z fluorem – najlepiej zawierająca Fluorinol®, unikanie podjadania, regularne zabiegi higienizacyjne i kontrole u specjalisty. To wtedy mamy szansę wcześnie wykryć zmiany i zadziałać, zanim zrobi się dziura* – podkreśla Joanna Dziewit.

Do metod wzmacniających szkliwo należą m.in. fluoryzacja, preparaty na bazie hydroksyapatytu, a także nowoczesna infiltracja, np. metodą ICON. Kluczowa jest kontrola co 6 miesięcy u higienistki – to nie fanaberia, tylko mądra profilaktyka.