

Η διατροφή

Η κατανάλωση ζάχαρης προκαλεί τερηδόνα στα δόντια. Έχει τεκμηριωθεί ότι για την τερηδόνα ευθύνεται, τόσο η ποσότητα όσο και η συχνότητα με την οποία καταναλώνουμε ζάχαρη. Τα αναψυκτικά, τα ζαχαρωτά, τα μπισκότα ή τα σοκολατούχα προϊόντα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Όσο απομακρυνόμαστε από τη μεσογειακή διατροφή και όσο μειώνουμε το χρόνο που ασχολούμαστε με την προετοιμασία του φαγητού μας, αυξάνεται σε μεγάλο βαθμό ο ρυθμός που τέτοιου είδους τροφές εντάσσονται στο διαιτολόγιο των παιδιών και των εφήβων. Οι διατροφικές πρακτικές σχετίζονται με το μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο των ατόμων και συνεπώς την πρόσβαση και τις επιλογές τροφών που μπορούν να έχουν.

Πηγή: Εθνική Επιτροπή Στοματικής Υγείας - Υποεπιτροπή Προαγωγής και Αγωγής Στοματικής Υγείας, 2007