

ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ

4 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.Sc





ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο **Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας**, ενώ το 2006 απέκτησα το **Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley**, στη Σκωτία.

Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο **διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι**.

Είμαι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο **medNutrition.gr!**

Κύριο μέλημά μου είναι η διατροφική εκπαίδευση του κοινού. Αυτό αποτέλεσε αφορμή για να συγγράψω το πρώτο βιβλίο της σειράς medNutrition Wellness, με τίτλο «Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας».



Παράλληλα, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.

Γιόργος Παπαδimitράκης



Χωρίς αμφιβολία, ένα **όμορφο** και **λαμπερό χαμόγελο**, χωρίς προβλήματα στα δόντια και στα ούλα αποτελεί προσδοκία των περισσότερων!

Ωστόσο, πολλές φορές **παραμελούμε τη στοματική υγιεινή** και φροντίδα και το αποτέλεσμα είναι να εμφανίζονται διάφορες παθήσεις μέσα στην στοματική κοιλότητα, όπως η **ουλίτιτιδα** και η **περιοδοντίτιδα**, οι οποίες έχουν συνδεθεί με τη γενικότερη κατάσταση υγείας του οργανισμού και με την εμφάνιση άλλων παθήσεων.



Οι ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες μπορούν να σε βοηθήσουν να διατηρήσεις την υγεία των ούλων σου!

Σε αυτό το ebook θα σου προτείνω μερικές διατροφικές αντικαταστάσεις που θα ωφελήσουν την υγεία των ούλων σου!

Κολλώδη Τρόφιμα

Αντί για καραμέλες, ζελεδάκια και γλυκά ή αλμυρά αρτοσκευάσματα... γαλακτοκομικά προϊόντα



Τα κολλώδη τρόφιμα, όπως οι **σκληρές** και οι **μαλακές καραμέλες** και οι **ζύμες** αποτελούν μερικές από τις χειρότερες τροφές για την υγεία των δοντιών και των ούλων. Αυτό συμβαίνει γιατί **παραμένουν μεγαλύτερο διάστημα** πάνω στα δόντια και να δρουν επιβαρυντικά, ακόμη και για ώρα μετά την κατανάλωσή τους.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Μόλις καταναλώσεις κάποιο κολλώδες τρόφιμο, αν δεν έχεις τη δυνατότητα να βουρτσίσεις τα δόντια σου, μπορείς να ξεπλύνεις το στόμα σου με νερό ή να φας μια τσίχλα χωρίς ζάχαρη



Τα **γαλακτοκομικά προϊόντα** περιέχουν **ασβέστιο**, ένα πολύτιμο θρεπτικό συστατικό που ενισχύει την υγεία των οστών που **συγκρατούν τις ρίζες των δοντιών**, καθώς και προστατεύει το **σμάλτο των δοντιών**. Επιπλέον, η πρωτεΐνη **καζεΐνη** που περιέχεται στο τυρί συμβάλλει από κοινού με το ασβέστιο στην προστασία του **σμάλτου των δοντιών**.

Πηγή Σακχάρων

Αντί για αναψυκτικά με ζάχαρη... φυσικό
χυμό πορτοκάλι



Τα βακτήρια που υπάρχουν στη στοματική σου κοιλότητα και σχηματίζουν τη βακτηριακή πλάκα, **χρησιμοποιούν τη ζάχαρη** που περιέχεται στα **αναψυκτικά** και **παράγουν οξέα**, τα οποία **καταστρέφουν το σμάλτο** των δοντιών.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Είναι προτιμότερο να το καταναλώσεις κάποιο ρόφημα με ζάχαρη μαζί με το γεύμα σου και όχι ενδιάμεσα τον γευμάτων. Κατά τη διάρκεια ενός ολοκληρωμένου γεύματος παράγεται περισσότερο σάλιο στο στόμα, για να καθαριστούν τα υπολείμματα των τροφών, περιορίζοντας τη ζημιά που γίνεται στην επιφάνεια των δοντιών.



Ο **φυσικός χυμός** πορτοκαλιού είναι πηγή βιταμίνης C, η οποία έχει **αντιοξειδωτική δράση**, διαφυλάσσοντας την υγεία των δοντιών και των ούλων. Ωστόσο, επειδή ο φυσικός χυμός είναι όξινος και περιέχει φυσικά απλά σάκχαρα είναι καλό να τον καταναλώνεις με μέτρο και μετά την κατανάλωσή του είναι σημαντικό **να καταναλώσεις νερό** και μία ώρα μετά **να βουρτσίσεις τα δόντια σου!**

Θρεπτικό Snacking

Αντί για πατατάκια.... δημητριακά ολικής
άλεσης



Τα πατατάκια είναι μια αμυλώδης τροφή και μπορούν να παγιδευτούν υπολείμματά τους ανάμεσα στα δόντια, συμβάλλοντας στην **ανάπτυξη της βακτηριακής πλάκας**, η οποία συμβάλλει στην εμφάνιση ουλίτιδας και τερηδόνας.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Χρησιμοποίησε Οδοντικό Νήμα και Μεσοδόντιο Βουρτσάκι, τουλάχιστον μια φορά την ημέρα. Με αυτό τον τρόπο μπορείς να απομακρύνεις τα υπολείμματα των τροφών σε δύσκολα σημεία, που παραμένουν ακόμη και μετά το βούρτσισμα των δοντιών.



Τα δημητριακά ολικής άλεσης σου προσφέρουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, μεταξύ αυτών και **βιταμίνες του συμπλέγματος Β** και **σίδηρο**, συμβάλλοντας στην υγεία του ουλικού ιστού.

Υγρές Επιλογές

Αντί για αλκοολούχα ποτά... νερό



Το αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση και ξεραίνει το στόμα, παράγοντας μειωμένη ποσότητα σάλιου. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την παραγωγή του σάλιου και οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων του στόματος και των ούλων.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Αν συνηθίζεις να πίνεις αλκοόλ, τότε συνίσταται να καταναλώνεις μέχρι 1 ποτό την ημέρα, αν είσαι γυναίκα και μέχρι 2 ποτά αν είσαι άνδρας, κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Ως μερίδα θεωρείται ένα ποτήρι κρασί, ένα κουτάκι μπύρα, 80 mL ενός απεριτίφ και 40 mL άλλου ποτού, όπως ουίσκι ή βότκα.



Το νερό, όπως, ξέρεις σε ενυδατώνει και συμμετέχει σε πολλές διεργασίες στον οργανισμό σου! Επίσης, θεωρείται και **φυσικό στοματικό διάλυμα**. Αυτό συμβαίνει γιατί «ξεπλύνει» τα υπολείμματα των τροφών, τα σάκχαρα και τα οξέα και συμβάλλει στην απομάκρυνση της βακτηριακής πλάκας.



ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

Η διατήρηση της **καλής στοματικής υγείας** περιλαμβάνει τη φροντίδα των δοντιών και των ούλων. Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας τους.

- Δώσε **έμφαση** στα **φρούτα**, τα **λαχανικά**, τα **δημητριακά ολικής άλεσης**, τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**, το **ψάρι** και την **επαρκή κατανάλωση νερού**.
- **Περιορίσε** την κατανάλωση **ζάχαρης** και **σακχάρων**, τα **όξινα** και τα **κολλώδη τρόφιμα**, αντίστοιχα καθώς και το χρόνο που τα δόντια σου είναι εκτεθειμένα σε αυτά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είναι προτιμότερο να τα καταναλώσεις μαζί με το γεύμα σου, πίνοντας νερό και βουρτσίζοντας τα δόντια σου στο τέλος.

Φυσικά, εκτός από τη διατροφή είναι πολύ σημαντικό να **βουρτσίζεις καθημερινά** τα δόντια σου και να **χρησιμοποιείς οδοντικό νήμα** και **μεσοδόντιο βουρτσάκι**.

Τέλος, **μην αμελείς την επίσκεψη στον οδοντίατρό σου**, καθώς είναι ο ισχυρότερος σύμμαχος στην προσπάθεια να **αποκτήσεις ένα υγιές και λαμπερό χαμόγελο**, μακριά από ασθένειες των ούλων και των δοντιών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Top 9 foods that damage your teeth.

<https://www.mouthhealthy.org/en/nutrition/food-tips/9-foods-that-damage-your-teeth>

Food and Drink for Healthy Gums and Teeth.

<https://www.parodontax.com/gum-health/maintaining-healthy-gums/food-for-healthy-teeth-and-gums/>

The Best and Worst Foods for Your Teeth. University of Rochester Medical Center.

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=1&ContentID=4062>.

Nutrition: What You Eat Affects Your Teeth. Mouth Healthy.

<https://www.mouthhealthy.org/en/nutrition/food-tips>.

G. A. Scardina and P. Messina. Good oral health and diet. J Biomed Biotechnol. 2012; 2012: 720692.

Bailey R. et al. Persistent oral health problems associated with comorbidity and impaired diet quality in older adults. Journal of the American Dietetic Association. 2004. August 104(8) : 1273-1276.

Gondivkar S. et al. Nutrition and oral health. Disease-a-month. 2019. 65(6) : 147-154.

World Health Organization. Diet and oral health.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social



Θέλω να Εκπαιδευτώ Διατροφικά

