



Je všeobecne známe, že sladkosti zubom škodia. So vznikom zubného kazu je spájaná častá konzumácia fermentovateľných sacharidov – to sú presne tie, ktoré bežne konzumujeme v potravinách, a zároveň aj tie, ktoré znižujú v našich ústach pH prostredia, a tak vytvárajú hostinnejšie podmienky pre baktérie. Cukry sú pokrmom pre baktérie, dodávajú im energiu a podieľajú sa na tvorbe povlaku.

# zdravé sladkosti pre zdravé zuby

## Klasické sladidlá

**Sacharóza** (klasický biely a trstinový cukor) má v procese vzniku kazu rozhodujúcu úlohu. Je ľahko rozpustná a preniká do povlaku, kde je baktériami premieňaná na kyseliny, ktoré odváňujú sklovinu.

**Glukóza** je jednoduchý sacharid, ktorý sa v prírodnej forme nachádza ako hroznový cukor alebo med.

**Fruktóza** je jednoduchý sacharid, ktorý sa nachádza v ovocí a je rovnako kariogénny ako iný cukor. Čerstvé ovocie (napr. jablko) sa na zuby nelepí, ale pozor si treba dávať na ovocie lepivej formy s vyšším podielom cukru (banány či sušené ovocie), ktoré pôsobi veľmi kariogénne. Pri sladených nápojoch je prevažná časť fruktózy hneď prehltnutá a len nepatrné množstvo sa dostáva do povlaku. Kariogénnymi sa stávajú vedy, ak sa pijú dlho a pomaly.

## Náhradné prírodné sladidlá

Náhradné prírodné sladidlá nie sú v povlaku skvasňované. Nevznikajú kyseliny a tým ani kritické hodnoty pH pre odvápnenie sklovinu. Sú kalorické (s výnimkou xylitolu) a menej sladké ako bežný cukor.

## Xylitol

– prírodné sladidlo, ktoré sa nachádza vo vláknine, v ovocí (najmä v bobuľovitom ovocí, malinách, slivkách), zelenine (v kukurici), hubách, miazge stromov (breza, dub, javor)... Sladkosťou je porovnateľné so stolovým cukrom, ale metabolizuje veľmi pomaly a má teda aj nízky glykemický index. Ako nízkalorická alternatíva je vhodná aj pre diétne účely. Podieľa sa na ochrane zubov pred zubným kazom, a to tým, že ochraňuje zubnú sklovinu, znižuje tvorbu zubného povlaku, ničí škodlivé kariogénne mikroorganizmy.



MDDr. Barbora Džafičová  
stomatológ

**komplexné  
stomatologické služby**

**STOMAHOL**



Pridávanie xylitolu do žuvačiek a zubných pást má profylaktický účinok – obmedzuje klesanie kyslych hodnôt (pH) v povlaku, brzdí rast a tvorbu povlaku a má bakteriostatické účinky.

#### Stévia

– rastlina z Parguaia, 300-krát sladšia ako cukor. Nevýhodou je mierna horká pachuť, kvôli ktorej väčšina výrobcov kombinuje extrakt stévie s iným náhradným sladidom. U nás sa kombinuje najčastejšie sladidlom erytritól. Pozitívom stévie je schopnosť spomaľovať tvorbu povlaku v ústnej dutine a predchádzať tak tvorbe baktérií.

#### Sorbitol

– má príjemnú sladkú ľahkú chuť. V prírode sa vyskytuje v ovocí (čerešne, slivky, hrušky, jablká...). Sladkosť sorbitolu je asi polovičná v porovnaní s cukrom. Baktérie v ústach ho horšie rozkladajú, preto sa využíva v žuvačkách, ktoré nespôsobujú vznik zubného kazu. Používa sa tiež do ústnych vôd a zubných pást.

**Pri náhradných sladidlách je potrebné myslieť na to, že sú vhodné predovšetkým ako prostriedok na príležitostné, určite nie každodenné, maškrtenie.**

#### Zubný povlak

je lepkavá a bezfarebná vrstva, ktorá sa skladá zo zvyškov potravy, súčastí slín, baktérií a ich metabolických produktov. Pri narodení je dutina ústna dieťaťa prakticky sterilná. Ku kontaminácii dochádza postupne, v súvislosti s postupným prerazávaním zubov.



## zuby šetriace alebo pre zuby priateľské sladkosti

sú označované symbolom



Tieto sladkosti, ktoré nekazia zuby, sú dostupné v zubnej ambulancii Stomahol, Dolnočermánska 10, Nitra, tel. č.: 037/656 70 39.



#### Erytritól

– v malých množstvách sa nachádza v hrozne, melónoch, hubách a fermentovaných potravinách ako víno, pivo, syr alebo sójová omáčka. Sladivosť erytritolu je asi na úrovni 70% sladivosti cukru. Obsahuje o 95 % menej kalórií ako cukor a má nulový glykemický index. Dôležité je, že nespôsobuje zubné kazy a chráni sklovinu pred poškodením.

Už po niekoľkých sekundách po vyčistení sa vytvára vrstva obsahujúca hlavne bielkoviny zo slín PELIKULA, ktorá za normálnych okolností chráni zub pred kyselinami a neobsahuje mikroorganizmy. Avšak po niekoľkých dňoch bez hygieny povlak vyzrieva, mení sa jeho zloženie, množia sa v ňom baktérie, ktoré tvoria až 70 % obsahu. Baktérie štiepia cukry z potravy a vznikajú kyseliny. Tie poškodzujú sklovinu, spôsobujú odvápnenie.

**Je potrebné myslieť na to, že za prítomnosti povlaku každý príjem cukru spôsobí útok kyselín na povrch zubov.**