Supradent

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukru

Coś na ząb

Prezent

dla odbiorców relacji live na Instagramie @onaciaglegotuje i @supradent.pl - rozmowy Kasi Puławskiej ze stomatolożką dr Aleksandrą Onyszczuk z kliniki Supradent

„O roli cukru w diecie oraz higienie jamy ustnej jako podstawie do zachowania zdrowego uśmiechu."

Supradent

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukru

1.

Przepis Kasi Puławskiej
na bezcukrowe, kruche ciasteczka

Jak zrobiłam?

Składniki

200g masła orzechowego | 60 g izolatu białka serwatkowego | 2 jajka

- Połączyłam wszystkie składniki w misce.
- Przygotowałam największą blachę wyścieloną papierem do pieczenia.
- Wykonałam kształt ciasteczek formując niewielkie kulki, które spłaszczyłam szklanką.
- Włożyłam do rozgrzanego piekarnika na 10 min, 180 stopni, termoobieg.
- Lukier wykonałam z dwóch łyżek białka (proszek) do którego dodałam wodę (tak jak kiedyś robiłaś/eś lukier z cukru, wody dodajesz po łyżeczce).

Supradent

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukru

2.

Porady Stomatolożki

dr Aleksandry Onyszczuk
z kliniki Supradent

Higiena jamy ustnej

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukrU

Higiena jamy ustnej to:

- mycie zębów szczotką i pasta z fluorem przynajmniej **dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku;**
- nitkowanie przestrzeni międzyzębowych każdego dnia;
- szczotkowanie języka częścią szczoteczki przeznaczoną do tego lub specjalnymi skrobaczkami.

Supradent

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukrU

Dobre nawyki, które możemy do tego dodać to:

2/3

- używanie szczoteczek międzyzębowych, szczególnie przez osoby z problemami natury periodontologicznej oraz użytkujące stałe aparaty ortodontyczne;
- irygator rozprowadzający wodę i powietrze pod ciśnieniem do oczyszczenia miejsc trudnodostępnych;
- płukanki antybakteryjne wspomagające usunięcie drobnoustrojów z jamy ustnej, ale również zalegających gdzieś resztek;
- tabletki i płyny wybarwiające płytkę, aby zobrazować nam dokładność naszej higieny i wskazać, w jakich miejscach powinniśmy się bardziej postarać.

W badaniach naukowych przeprowadzonych na przestrzeni lat niejednokrotnie udowodniono bezsprzeczny wpływ cukrów na występowanie próchnicy.

Szczególnie groźne są one u osób z ubogą higieną jamy ustnej i niewielką podażą fluoru z past do zębów. Należy pamiętać, że cukier to nie tylko słodycze! Cukry niebezpieczne dla naszych zębów występują również w:

- owocach,
- sokach,
- płatkach śniadaniowych,
- jogurtach i innych produktach mlecznych,
- miodzie,
- pieczywie,
- makaronach.

U dzieci najistotniejszymi czynnikami powodującymi próchnicę są s**łodzone napoje i produkty mleczne oraz cukier stołowy**. Istotny dla kariogenności pożywienia jest czas utrzymywania się cukrów w jamie ustnej. Te zawarte w owocach, warzywach i napojach są eliminowane w ciągu około 5 minut. Krótki jest również czas usuwania z buzi chleba, czy krakersów, ponieważ ich twarda konsystencja wzmaga intensywne żucie, co stymuluje wydzielanie śliny. **Najdłużej pozostają cukierki, toffi, czekolada,** które powodują znaczny wzrost stężenia cukru w jamie ustnej i zaleganie ich resztek w bruzdach i między zębami. Nie znaczy to, że musimy całkowicie zrezygnować z tych pokarmów, jednak powinniśmy spożywać je z umiarem. Ważne, abyśmy nie podjadali między głównymi posiłkami przekąsek bogatych w cukier, które kilka godzin będą przebywać w jamie ustnej.

! Jeśli mamy ochotę na słodycze, zjedzmy, ale pamiętajmy o wyszczotkowaniu zębów około 30 minut po posiłku.

Supradent

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukru

3.

Oferta specjalna od kliniki

Polub instagramowy **profil kliniki Supradent** odbierz walentynkowy prezent

Umów się telefonicznie na hasło **COŚ NA ZĄB**
pod numerem 22 150 23 11 na
kompleksową konsultację stomatologiczną oraz profesjonalną higienizację jamy ustnej dla siebie z rabatem 20% oraz dla ukochanej osoby - męża, żony, partnera, przyjaciółki czy dziecka, z rabatem 50%.

Promocja obowiązuje do końca kwietnia 2024.
Klinika znajduje się przy ul. Biały
Kamień 1 w Warszawie.

Do zobaczenia!