

Οι τροφές, τα γλυκά και τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη προτιμώνται από τα παιδιά λόγω της ευχάριστης γεύσης τους. Σαν συνέπεια της κατανάλωσης τους είναι η εμφάνιση δύο σημαντικών προβλημάτων στην παιδική ηλικία: Τερηδόνα στα δόντια και παχυσαρκία.

Η τερηδόνα αποτελεί την πιο συχνή πάθηση των δοντιών και προκαλείται από την ζάχαρη που προσκολλάται στα δόντια και τα μικρόβια που διασπούν αυτά (σακχαρομύκητες).

Η έλλειψη σωστής στοματικής υγιεινής, η μη τακτική επίσκεψη για καθαρισμό στον οδοντίατρο και η έλλειψη του φθορίου έχουν σαν αποτέλεσμα τα δόντια των παιδιών να είναι έντονα κατεστραμμένα από την τερηδόνα.

Η πρόληψη λοιπόν και η αντιμετώπιση της τερηδόνας συνίσταται στην κατανάλωση σακχαρούχων τροφών ή ποτών με μέτρο και μετά από τα κύρια γεύματα.

Οι επισκέψεις στον οδοντίατρο πρέπει να ξεκινούν από την ηλικία των τεσσάρων ετών, ώστε να γίνεται καθαρισμός και φθορίωση των δοντιών.

Επίσης συνίσταται και η προληπτική κάλυψη οπών και σχισμών στα μόνιμα δόντια (πρώτοι γομφίοι) και αργότερα στους δεύτερους μόνιμους γομφίους.