

ZOBJE IN NJIHOVA NALOGA GRIZENJE

Otrok po enem letu preneha biti dojenček in postane malček. Prav tako počasi izzveneva sesalni refleks, ki je bil za prehranjevanje in preživetje dojenčka nujen. Otroku se, ne glede na število prisotnih zob v ustni votlini, okrog enega leta starosti razvije **pravilni vzorec grizenja, žvečenja, požiranja**, če ima za to ob obrokih **dovolj primerno čvrste, čim manj predelane hrane**.



Sama **aktivnost grizenja in žvečenja** primerno **okrepi in razvija žvekalne mišice**, ki z rastjo otroka oblikujejo celotno spodnjo tretjino obraza in vzpostavljajo lep medčeljustni odnos.

Hkrati **čvrsta hrana** drsi ob zobnih ploskvah in jih **mehansko čisti**, s trenjem pa olajša tudi **izraščanje zob**.



Vloga sline

Ob grizenju in žvečenju se sprošča tudi veliko stimulirane kakovostne sline, ki **hrano lepo omoči in olajša potovanje hrane** skozi prebavno cev. Hkrati so v ustih že prisotni tudi encimi za razgradnjo hrane, predvsem ogljikovih hidratov. Dobro zgrizena in prežvečena hrana se torej tudi bolje izkoristi in prebavi ter vpliva na lažje izločanje.



Slina ima sposobnost **ohranjanja ravnovesja v ustih**. Zato po zelo kisli hrani reagira bazično in obratno (pufersko delovanje sline). Ocenjujejo, da nekje 20 minut po aktivnem grizenju slina še deluje in delno nevtralizira ostanke hrane v ustih, hkrati pa vrača minerale v okolico zob, ki so se na primer ob stiku s kislim izgubili. Slina tako pomembno vpliva na procese demineralizacije in remineralizacije trdih zobnih tkiv. Ravno zaradi tega dejstva se svetuje **mehansko čiščenje zob šele od 20 do 30 minut po jedi!**



Če že sladko, potem ob obroku

Napitek ali sladek namaz na kakovostnem kruhu (na primer polnozrnatem, temnem, koruznem) ob samem obroku, ko je prisotno grizenje ali takoj po obroku (do 20 minut), ne škodi toliko, kot če pijemo sok, čaj ali jemo slane ali sladke prigrizke v času med enim in drugim obrokom, ko kakovostne sline v ustih ni. Pomembno je torej **kako dolgo je stik sladkega oziroma kislega z zobom**. Zato so manj škodljive tiste sladkarije, ki so **v ustih krajši čas in se na zobe ne lepijo**. Pa še te naj bodo takoj po obroku. Tudi bela moka je lepljiva (gluten = lepek)!



Med enim in drugim obrokom se **za žejo** svetuje **le voda**. Tudi v čaju ali soku brez dodanega sladkorja imajo rastline svoj sladkor in kisline, ki spreminjajo kislost v ustih, zato se jih za žejo odsvetuje.



Vsi dejavniki, ki vplivajo na slabši pretok in zmanjšujejo količino sline, lahko poslabšajo zdravje zob in obzobnih tkiv. Že samo stres, sploh če je le-ta dolgotrajen (patološki), vpliva na suha usta in zgošča slino. Prav tako hormonska dogajanja v telesu v času pubertete ali nosečnosti lahko prispevajo k slabšemu ustnemu zdravju. Največ kariesa na stalnih zobeh nastane do 18. leta starosti! Zdravila (na primer pri visokemu krvnem tlaku, astmi), kajenje, obsevanja v področju glave in vratu, prav tako slabšajo prekrvavitev mehkih tkiv v ustih in zmanjšujejo količino in kakovost sline.



Širše gledano, zdrav življenjski slog, z zdravo prehrano, s pravilnim ritmom prehranjevanja, s primernim gibanjem telesa, z dovolj spanja in izogibanjem patološkemu stresu, pomembno vpliva na naše ustno zdravje. Saj **zobje niso ločeni od telesa**, niso samo usta, ki prihajajo k zobozdravniku, ampak so zobje ogledalo telesa, in tisto kar je dobro in zdravo za zobe, je dobro in zdravo tudi za telo in obratno.

**Tisto, kar ne uporabljaš, zakrni,
pa naj bo to gledano za čas življenja človeka ali človeštva.**