



Powiedz STOP próchnicy już DZIŚ
– dla zdrowych zębów w przyszłości
Central and Eastern European Chapter



*Stanowisko
polskich ekspertów
dotyczące zasad
żywienia dzieci i młodzieży
w aspekcie zapobiegania
chorobie próchnicowej*

Niezależny Panel Ekspertów

Prof. dr hab. n. med. Mieczysława Czerwionka - Szaflarska,

Prof. dr hab. n. med. Teresa Jackowska,

Prof. dr hab. n. med. Urszula Kaczmarek,

Prof. dr hab. n. med. Janusz Książyk,

Prof. dr hab. n. med. Dorota Olczak - Kowalczyk,

Dr hab. n. med. Dorota Szostak – Węgierek

Opracowanie pod redakcją prof. dr hab. n. med. Doroty Olczak - Kowalczyk

W 2014 roku, z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Stomatologii Dziecięcej i firmy Colgate powołany został Polski Oddział Sojuszu dla Przyszłości Wolnej od Próchnicy (Alliance for a Cavity Free Future - ACFF). Niniejsze niezależne opracowanie dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej jest efektem pracy grupy roboczej ACFF ds. żywienia.

Zbilansowana dieta oraz właściwy sposób odżywiania są warunkiem:

- prawidłowego rozwoju i mineralizacji zawiązków zębów, co decyduje o podatności zębów na czynniki szkodliwe po ich ukazaniu się w jamie ustnej,
 - zdrowia zębów wyrzniętych.

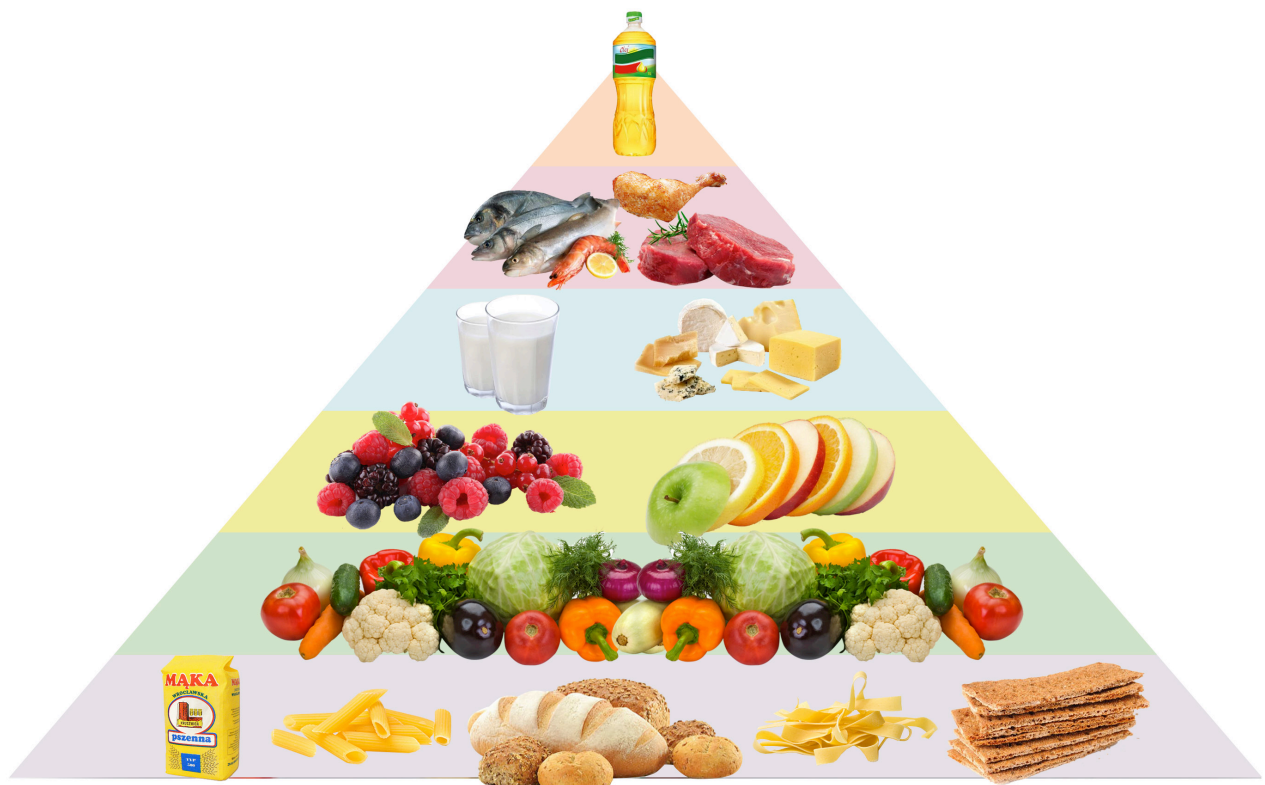
Dla uzębienia ważny jest więc zarówno ogólny stan odżywienia dziecka jak i miejscowy metabolizm pokarmów przez bakterie znajdujące się w płytce nazębnej odkładającej się na powierzchniach zębów, wydzielanie śliny przez ślinianki i skład śliny.

Ilość śliny i jej skład decyduje o szybkości usuwania resztek pokarmowych z jamy ustnej, działaniu przeciwbakteryjnym, zubożeniu kwasów. Ślina jest też źródłem minerałów potrzebnych do naprawy odwapnień (demineralizacji) szkliwa.

Smak, zapach, konsystencja pokarmu są czynnikami wpływającymi na czynność gruczołów ślinowych.

Dlatego ważne jest przestrzeganie zasad prawidłowego odżywiania (piramida zdrowego żywienia) z uwzględnieniem zapobiegania próchnicy zębów.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Ryc. 1 Piramida zdrowego żywienia

Instytut żywności i żywienia 2009

W profilaktyce próchnicy zębów istotny jest rodzaj spożywanych produktów żywieniowych, które mogą wywierać działanie próchnicotwórcze, próchnicostatyczne, przeciwpróchnicowe oraz sposób i częstota ich spożywania, a nawet kolejność spożywania poszczególnych produktów.

Jak często należy jeść? Czy można jeść w nocy i przed snem?

Zbyt częste spożywanie posiłków sprzyja rozwojowi próchnicy zębów. Aby umożliwić

ślinie zubożenie kwasów wytworzonych przez bakterie po posiłku i naprawę uszkodzeń szkliwa, konieczne jest zachowanie co najmniej 2-godzinnych przerw między posiłkami. Korzystne jest spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia i unikanie dodatkowych przekąsek. W czasie snu wydzielanie śliny jest znacznie zmniejszone. Ograniczona jest więc także jej funkcja obronna. Przed snem niezbędne jest oczyszczenie zębów z resztek pokarmowych.

PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE

Pożądane

Próchnicostatyczne

pożywienie lub napoje, które nie zawierają cukrów metabolizowanych przez bakterie, dzięki czemu i ich spożycie nie powoduje produkcji kwasów.

Przeciwpróchnicowe

pożywienie lub napoje promujące naprawę szkliwa, tzn. powtórne wbudowywanie się minerałów do uszkodzonego, odwapnionego szkliwa.

Niepożądane

Próchnicotwórcze

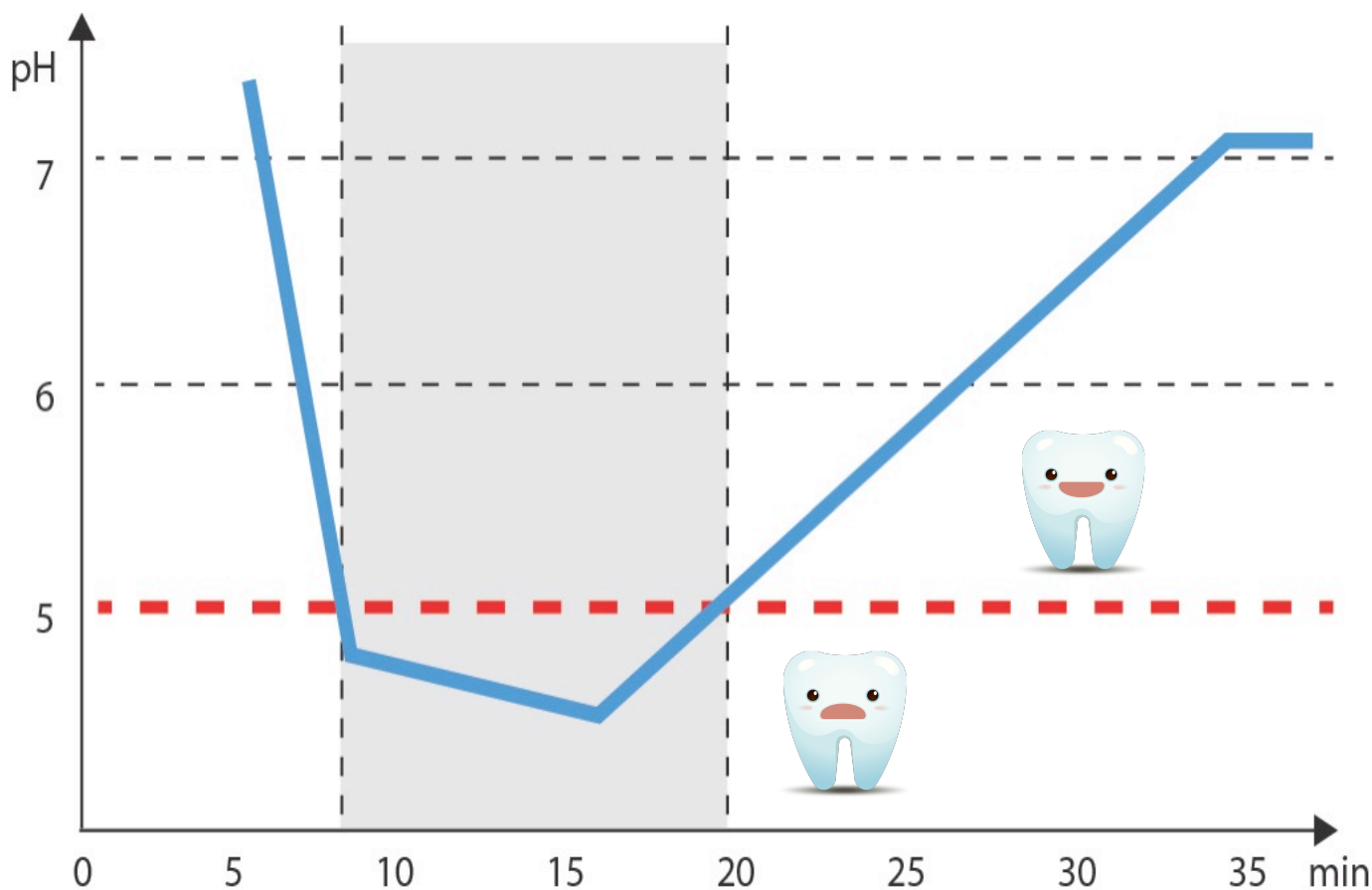
pożywienie i napoje zawierające cukry, które są metabolizowane przez bakterie znajdujące się na powierzchni zęba, z wytwarzaniem kwasów. Kwasy powodują uszkodzenia szkliwa polegające na utracie minerałów, tj. odwapnienie szkliwa. Odwapnienie jest dostrzegalne na powierzchni szkliwa w postaci białej plamy.

Wybierając produkty żywnościowe należy ocenić:

- Czy zawierają cukry, które bakterie przetwarzają na kwasy i jaka jest postać pokarmu zawierającego cukier?
 - Czy zawierają kwasy?
 - Czy zawierają czynniki działające ochronnie dla zębów?
 - Jaka jest konsystencja pokarmu (twarda, czy miękka)?
 - Jak długo resztki pokarmowe pozostaną na powierzchni zębów?
- **Czy produkt żywnościowy zawiera cukry, które bakterie przetwarzają na kwasy? Jaka jest postać pokarmu zawierającego cukier?**

Bezpośrednią przyczyną próchnicy zębów są kwasy produkowane przez bakterie znajdujące się w płytce nazębnej na powierzchni zębów. Kwasy produkowane są z ulegających fermentacji cukrów, takich jak glukoza, fruktoza, sacharoza i przetworzona skrobia (gotowana/pieczona). Najbardziej próchnicotwórczym cukrem jest **sacharoza**.

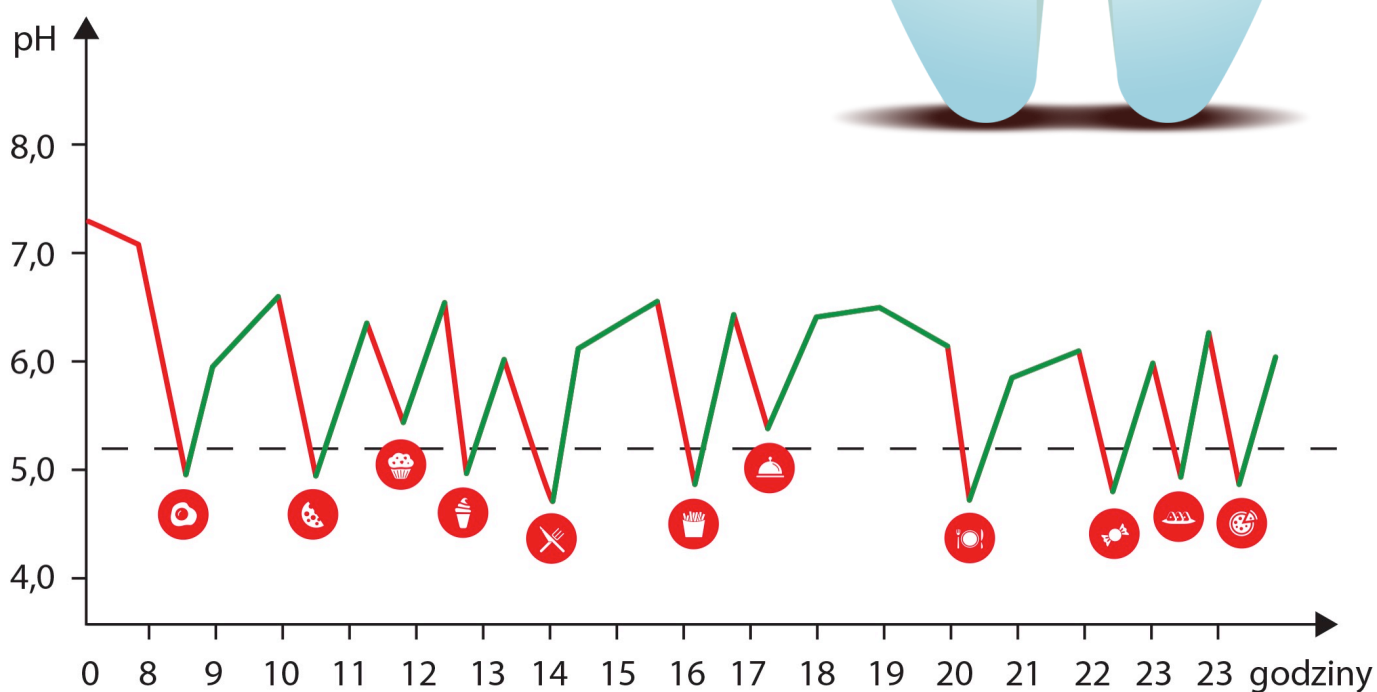
Po spożyciu cukrów próchnicotwórczych wzrasta kwasowość płytki nazębnej (obniża się pH do 5,0 lub poniżej). **Kwasowość jest tym większa, im większe jest stężenie cukru w pokarmie.** Ślina zobojętnia jednak kwasy w ciągu 30-40 minut.



Ryc. 2 Kwasowość płytki nazębnej po spożyciu cukrów.

Jeśli jednak:

- cukry są często spożywane, wówczas często będą występować epizody rozpuszczania szkliwa,
- cukier zawarty jest w pokarmie, którego resztki długo pozostają na powierzchni zębów - wtedy wydłuży się czas działania kwasów,
- cukier znajduje się w produkcie, który spożywany jest stopniowo, przez długi czas (cukierki do ssania, lizaki) - wówczas produkcja kwasów będzie trwała długo i dłuższy będzie czas ich działania.



Ryc. 3 pH płytki nazębnej a częstotliwość spożywania pokarmów.

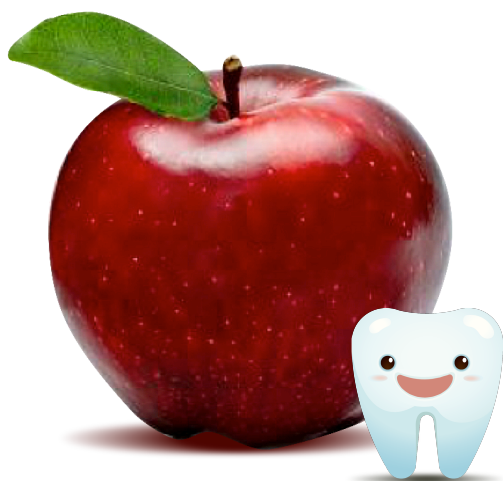
Dlatego ważna jest także postać pokarmu zawierającego cukier. Długie przebywanie cukru w jamie ustnej wydłuża czas działania kwasów, a skraca czas naprawy uszkodzeń szkliwa.

Należy unikać:

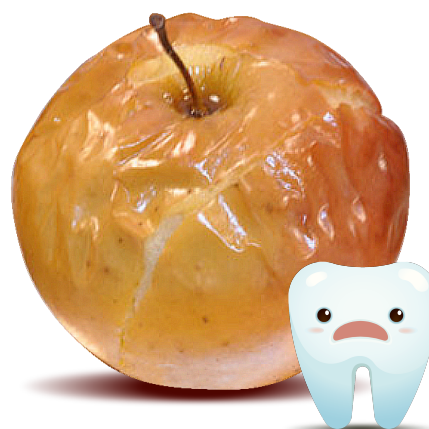
- częstego spożywania produktów z cukrem,
- przetrzymywania w jamie ustnej produktów zawierających cukier,
- spożywania produktów z cukrem długo pozostających na powierzchniach zębów, tzn. lepkich i retencyjnych.

Nie wszystkie cukry są szkodliwe. Wyróżnia się cukry wewnętrzne (związane) i zewnętrzne (wolne).

Cukry znajdujące się w surowych produktach, np. w warzywach, owocach, roślinach strączkowych, zbożach, nasionach i orzechach, są związane z komórkami pożywienia (**cukry wewnętrzne, tzw. związane**) i przez to mniej dostępne dla bakterii i mniej próchnicotwórcze. Jeśli jednak produkt



Cukier związany, obecny w surowym jabłku nie jest niebezpieczny.



Cukier zawarty w jabłku pieczonym lub soku jabłkowym to cukier wolny, który jest szkodliwy dla zębów!

Cukry mleczne są wprawdzie cukrami wolnymi, dostępnymi dla bakterii, jednak inne składniki znajdujące się w mleku w znacznym stopniu zmniejszają ich próchnicotwórczość. **Najbardziej szkodliwe dla zębów są cukry wolne niemleczne, dodawane do pożywienia i napojów** (np. cukier stołowy czyli cukier z cukierniczki), **miód, świeże soki owocowe, syropy** (np. syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy). Głównym źródłem cukrów dodanych są:

- słodzone napoje, np. soki i napoje owocowe, napoje przeznaczone dla sportowców, napoje energetyczne i witaminowe, słodzona herbata i lemoniada,
- słodycze,
- wyroby cukiernicze.

Cukry dodane znajdują się jednak także w innych produktach spożywczych, często goszczących na naszych stołach, np. keczupie, musztardzie, piklach, deserach mlecznych, płatkach śniadaniowych, rozpuszczalnym kakao, herbatach granulowanych, pieczywie ...

W pierwszych dwóch latach życia nie zaleca się dodawania cukru do posiłków i przekąsek (również cukrów naturalnych w postaci syropów owocowych lub miodu). U osób starszych Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca ograniczenie spożycia cukrów wolnych niemlecznych do mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Przy spożyciu energii na poziomie 1900 kcal na dobę odpowiada to **około 48 g, tj. około 10 łyżeczek cukru dziennie; < 20 kg cukru rocznie**). Bardziej korzystne dla zdrowia ogólnego i uzębienia jest ograniczenie cukrów do <5% E. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca spożycie do maksymalnie:

- 16,7 g cukru dziennie (około **3 łyżeczek cukru dziennie**) przez dzieci w wieku przedszkolnym,
- 12,5 g (**2,5 łyżeczki cukru dziennie**) przez dzieci w wieku 4-8 lat,

- 20 - 32 g (**4-6 łyżeczek cukru dziennie**) przez nastolatki.
- **Czy produkt żywnościowy zawiera kwasy?**

Wiele pokarmów i napojów zawiera kwasy niebezpieczne dla szkliwa zębów. Obecność kwasów, powodująca obniżenie pH płytki nazębnej do około 5,5 powoduje odwapnienie szkliwa, a obniżenie pH poniżej 4,5 - erozję szkliwa. Soki owocowe i napoje gazowane są nie tylko napojami kwaśnymi, ale zawierającymi także cukry szkodliwe dla zębów ! 100% sok owocowy zawiera głównie naturalną fruktozę i glukozę, natomiast słodzone napoje - sacharozę i syrop kukurydziany.



Zbyt częste picie tego rodzaju napojów, a także przetrzymywanie ich w jamie ustnej sprzyja próchnicy i dodatkowo może powodować erozję szkliwa. Ilość soków wypijanych przez dzieci w ciągu dnia powinna być ograniczona do:

- 150 ml dla niemowląt (mogą być wprowadzone w 7 miesiącu u życia u dzieci karmionych naturalnie, a w 5 miesiącu życia u dzieci karmionych sztucznie),
- 200 ml dla dzieci w wieku od 1 do 6 lat,
- 240-360 ml dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 18 lat .

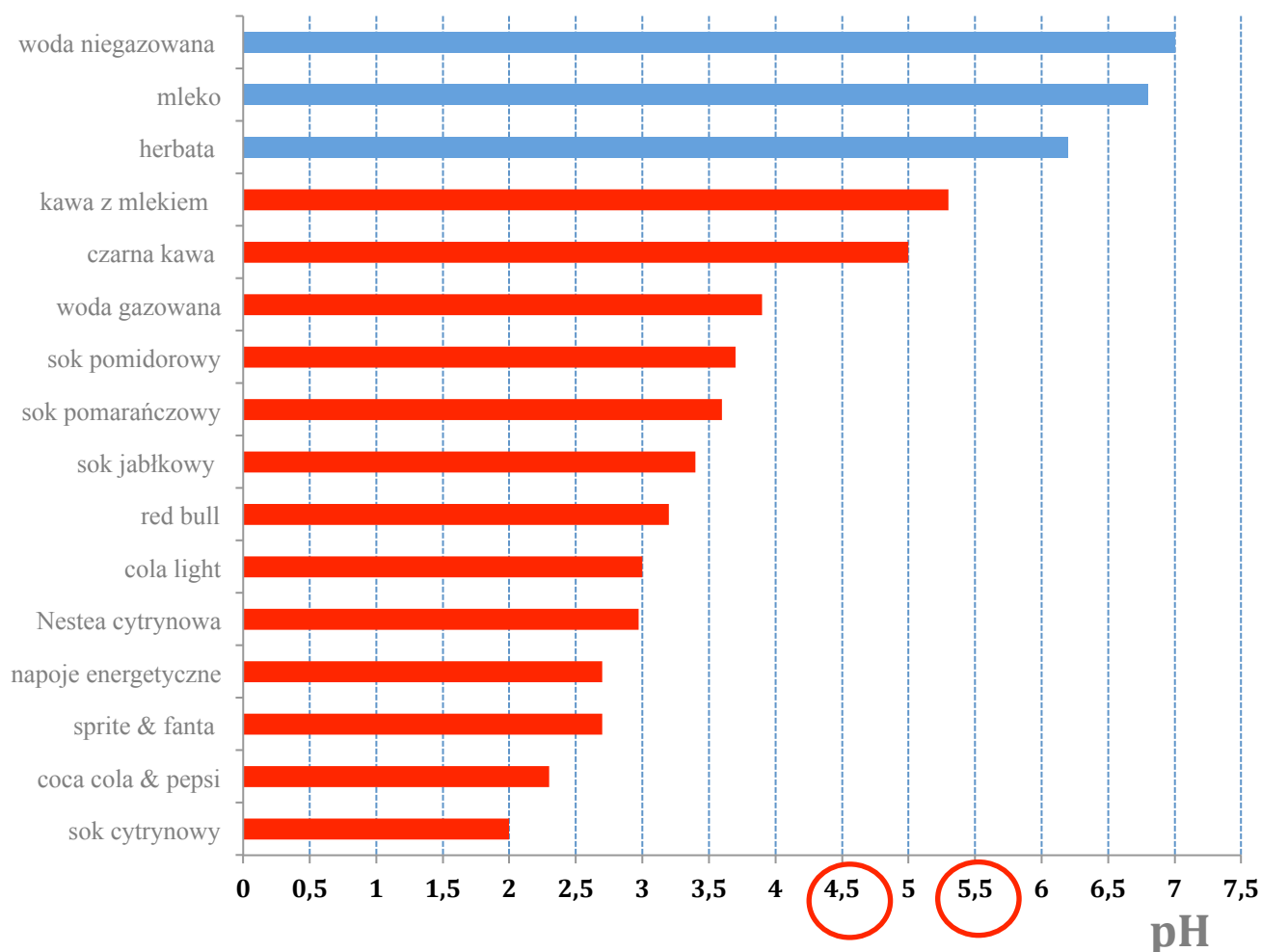
UWAGA!

Soki owocowe nie powinny być pite przed snem i w nocy.

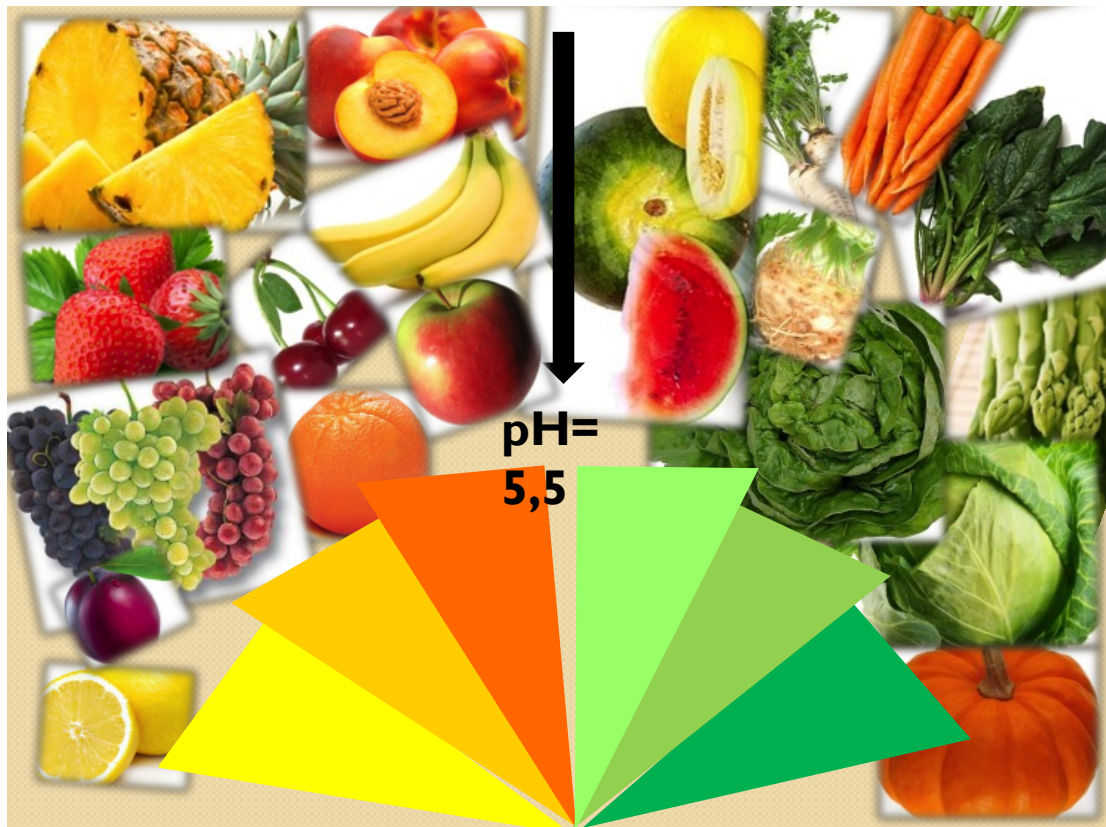
Należy unikać picia soków i spożywania między posiłkami kwaśnych warzyw i owoców. Mogą one być konsumowane wyłącznie w czasie posiłków.

Soki najlepiej pić przez słomkę.

Pragnienie najlepiej zaspokajać wodą niegazowaną.



Ryc. 4 Odczyn pH wybranych napojów i jego wpływ na uszkodzenie szkliwa.



Ryc. 5 Odczyn pH wybranych owoców i warzyw.

Po spożyciu kwaśnych pokarmów lub płynów zaleca się płukanie jamy ustnej wodą lub krótkotrwałe żucie gumy. Należy powstrzymać się przynajmniej przez godzinę od szczotkowania zębów.

- **Czy pokarm zawiera czynniki działające ochronnie na zęby?**

Pożywienie może zawierać składniki sprzyjające naprawie szkliwa (remineralizacji) i zubożeniu kwasów, pobudzać wydzielanie śliny, a nawet działać antybakteryjnie. Korzystne jest zwłaszcza spożywanie mleka i produktów mlecznych, pokarmów zawierających błonnik i polifenole,

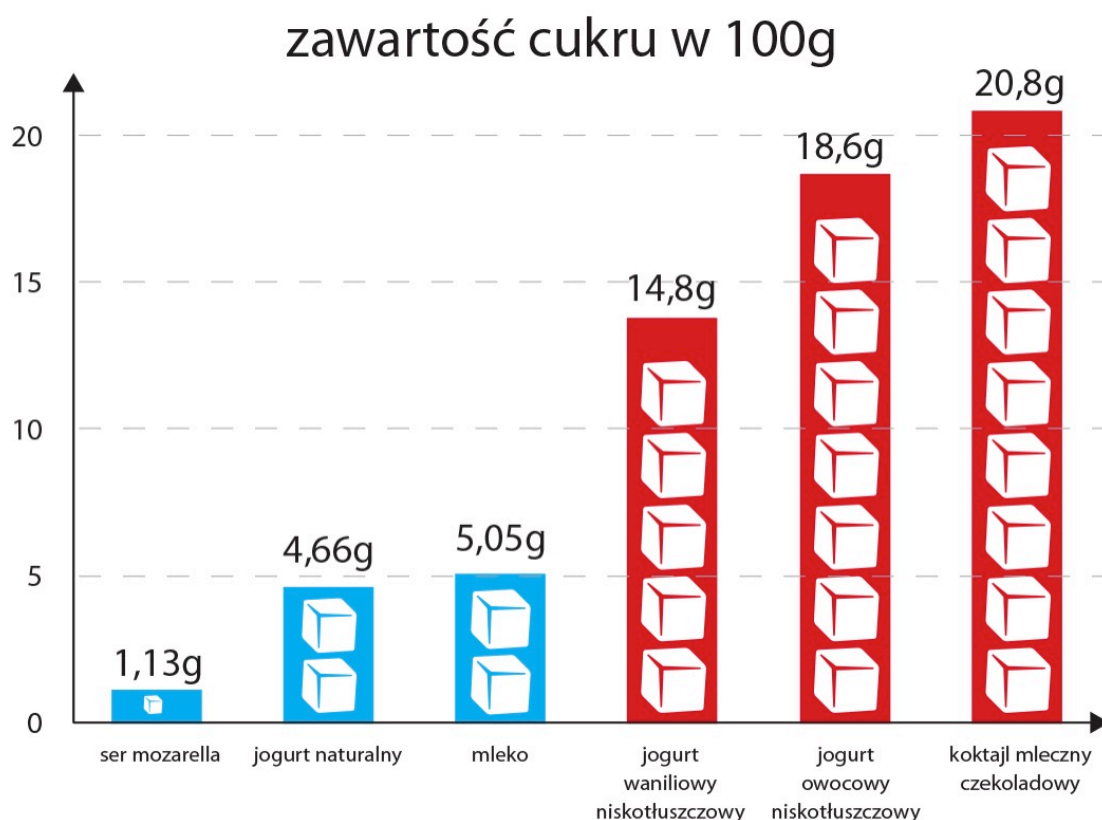
produktów bogatych w białko oraz stosowanie do słodzenia potraw substytutów cukru.

Mleko i produkty mleczne (ser, jogurt naturalny) zawierają:

- wapń i fosforany nieorganiczne potrzebne do naprawy uszkodzeń szkliwa spowodowanych atakiem kwasów produkowanych przez bakterie,
- białko kazeinę i peptydy, które utrudniają adhezję bakterii do powierzchni zębów, zaburzają ich metabolizm i chronią tkanki zęba przed utratą minerałów.

Korzystne jest zwłaszcza spożywanie twardego sera i jogurtu naturalnego. Ser pobudza gruczoły ślinowe do wydzielania śliny, a przez to do zwiększenia pojemności buforowej śliny i szybkiego zobojętniania kwasów. Pożądane jest, aby zjeść kawałek sera na zakończenie posiłku zawierającego produkty próchnicotwórcze. Jogurt naturalny

jest fermentowany tradycyjnie za pomocą bakterii *Lactobacillus bulgaricus*. Fermentacja mleka prowadzi do zmniejszenia zawartości laktozy obecnej w mleku. Należy pamiętać jednak, że niektóre produkty mleczne, np. jogurty owocowe, zawierają cukier i są próchnicotwórcze.



Ryc. 6 Zawartość cukru w 100 g produktu.

Polifenole występujące w ziarnach kakao i kawy, liściach herbaty lub jabłkach i żurawinie hamują przyleganie bakterii do powierzchni zębów i ich metabolizm. Hamująco na

bakterie wpływa także cykorja, a wśród przypraw - gałka muskatołowa, goździki, imbir, czosnek.

Uwaga!

Kakao posiada potencjał przeciwpróchnicowy, jednak konsumpcja czekolady powoduje obniżenie pH. Mniej próchnicotwórcza jest czekolada gorzka, niż mleczna. Próchnicotwórczość czekolady zwiększa dodatek rodzynek i owoców.

Zamienniki cukru

Poliole, czyli alkohole cukrowe (np. ksylitol) **są słodkie jak sacharoza**, ale mniej od niej kaloryczne i nie metabolizowane przez bakterie do kwasów (lub wytwarzanie kwasów następuje powoli). Są wykorzystywane, jako substancje słodzące dodawane do gum do żucia, słodyczy, lodów, ciastek, leków, a nawet środków profilaktycznych. Spożywane w nadmiarze powodują biegunkę.

Alkohol cukrowy	Słodkość w stosunku do sacharozy	Kaloryczność	Źródła naturalne
Lactitol	40%	2.0 kal/g	-
Sorbitol	50%	2.6 kal/g	jabłka, czereśnie, gruszki, brzoskwinie i śliwki
Mannitol	50%	1.6 kal/g	manna z jesionu mannowego, algi, grzyby, oliwki, figi
Isomalt	50%	2.0 cal/g	-
Erytrol	60-70%	0.2 cal/g	gruszki, limonki, grzyby, sos sojowy i fermentowane pożywienie
Lycasin	75-90%	3.0 kal/g	-
Ksylitol	podobna	2.4 kal/g	truskawki, maliny, śliwki, gruszki, porzeczki, kalafior
Maltitol	90%	2.1 kal/g	-

W zapobieganiu próchnicy obecnie zaleca się korzystanie zwłaszcza z **ksylitolu**, który jest także stosowany w profilaktyce infekcji ucha i nosogardła. Zaleca się spożywanie ksylitolu co najmniej 2 razy dziennie, nie przekraczając 8 g na dzień.

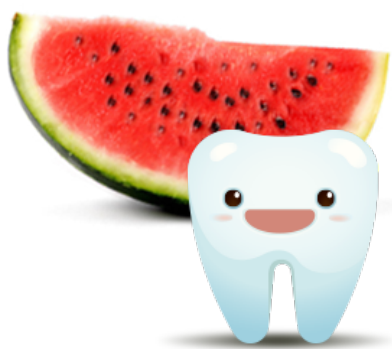
Tab.1 Zalecenia dawki ksylitolu wg Amerykańskiej Akademii Stomatologii Dziecięcej (AAPD)

Wiek	Produkt	Dawka
< 4 lata	syrop	3-8 g/dzień w dawce podzielonej
≥4 lata	odpowiedni dla wieku produkt, jak guma do żucia*, miętówki, rozpuszczalne tabletki, żelki jako przekąski	3-8 g/dzień w dawce podzielonej

*AAPD nie zaleca stosowania gumy do żucia u dzieci poniżej 4 lat z powodu ryzyka zakrztuszenia

Dostępna i uważana za bezpieczną, słodką substancją, której bakterie nie mogą wykorzystać do produkcji kwasów, są **stewiozydy** znajdujące się w roślinie *Stevia rebaudiana* pochodzącej z Brazylii i Paragwaju (liście *Stevia rebaudiana* są 30 razy słodsze od sacharozy, a stewiozydy 300 razy).

Białka - produkty bogate w białko (mięsa, drób, ryby, jaja), są źródłem fosforu potrzebnego do naprawy szkliwa, a te **zawierające białka bogate w argininę**, np. nasiona (słonecznika, dyni, kabaczka), orzechy, kokosy, fasola, soja, arbuz i tuńczyk,



szybko podnoszą pH (sprzyjają szybkiemu zobojętnianiu kwasów).

- **Czy konsystencja pokarmu (twardy, miękki) ma znaczenie?**

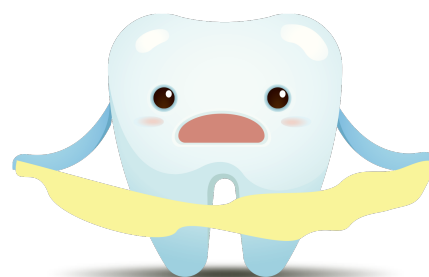
Pożywienie twarde wymaga żucia, co pobudza śliniaki do wydzielania śliny, która ułatwia oczyszczanie zębów, przyspiesza zobojętnianie kwasów bakteryjnych i umożliwia naprawę niewielkich uszkodzeń szkliwa.

Włókniste pożywienie roślinne dodatkowo działa jak naturalna szczotka do zębów!



Korzystne dla zębów jest spożywanie surowych, twardych owoców, warzyw oraz ziaren zbóż i produktów pełnoziarnistych (bogate źródło potasu, magnezu, selenu, cynku, witamin A, C, K, B).

- **Jak długo resztki pokarmowe pozostaną na powierzchni zębów?**



Pokarmy kleiste i retencyjne długo pozostają na powierzchniach zębów, zwłaszcza w bruzdach na powierzchniach żujących i w przestrzeniach między zębami. Im dłużej pozostają, tym dłużej szkliwo jest narażone na działanie kwasów. Krótszy jest natomiast czas naprawy uszkodzeń szkliwa. Takimi pokarmami są np. cukierki ciągnące, karmelki, ciastka, krakersy, chipsy, prele, banany, rodzynki. W przypadku produktu skrobiowego z dodatkiem sacharozy (np. ciastko, słodka drożdżówka) czas działania kwasu może wynosić nawet 2 godziny!

PRZYKŁADY PRODUKTÓW POŻADANYCH W JADŁOSPISIE

- nabiał: mleko, jogurt naturalny, biały ser, twarde ser, jajka (twarde sery i jajka należy spożywać zgodnie z zaleceniami dietetycznymi w ograniczonych ilościach),
- owoce (np. jabłka, truskawki) i surowe warzywa,
- ryby i chude mięso,
- ciemne pieczywo,
- orzechy i ziarna,
- humus,
- gorzka czekolada w niewielkiej ilości,
- bezcukrowe gumy do żucia (zwłaszcza z ksylitolem),
- woda mineralna niegazowana, kakao naturalne, herbata (inna niż owocowa) i kawa bez cukru,
- ksylitol.



PRZYKŁADY PRODUKTÓW NIEPOŻADANYCH W JADŁOSPISIE

- napoje słodzone (również herbata, napoje gazowane, napoje owocowe, energetyczne),
- produkty kleiste i retencyjne, np. rodzynki, musli (zawierające płatki zbożowe, rodzynki, orzechy, suszone owoce i cukier), słodkie sucharki, chipsy, słone paluszki, frytki,
- miód i produkty z dodatkiem miodu,
- słodycze, np. cukierki, karmelki, lizaki, żelki z cukrem, słodzone gumy do żucia, ciastka, ciasta, batony, gumy rozpuszczalne,
- pokarmy kwaśne, np. owoce cytrusowe, cytryna, pickle, sosy,
- produkty słodzone i kwaśne, także mleczne np. lody, koktajle mleczne, jogurty owocowe, dżemy.



WSKAZÓWKI DIETETYCZNE CHRONIĄCE PRZED PRÓCHNICĄ DZIECI W PIERWSZYCH DWÓCH LATACH ŻYCIA



Pierwszy rok życia (0-12 miesięcy)

Uwaga

Karmienie wyłącznie mlekiem kobiecym przez pierwsze sześć miesięcy życia i prawidłowa suplementacja witaminy D zapewnia dostarczenie wszystkich składników niezbędnych dla procesu formowania i mineralizacji zawiązków zębów.

W drugim półroczu życia dziecka rozpoczyna się wyrzynanie zębów mlecznych. Po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia życia wprowadza się stopniowo pokarmy uzupełniające, bezmleczne. W wieku 9-24 miesięcy dzieci częściowo karmione piersią nie powinny otrzymywać więcej niż 3 posiłki uzupełniające i 1-2 przekąski, a żywione sztucznie nie więcej niż 5 posiłków oraz 1-2 przekąski.

- butelka z pokarmem lub karmienie naturalne stosowane tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie),
- przed snem lub drzemką lub w trakcie snu tylko woda,

W czasie ssania piersi lub smoczka nakładanego na butelkę zęby sieczne górne znajdują się na drodze przepływu pokarmu. Gdy dziecko zaśnie, zmniejsza się wydzielanie śliny i jej funkcje obronne. **Nieoczyszczanie powierzchni zębów z resztek pokarmu przed zaśnięciem (również przed drzemką w ciągu dnia) a także zbyt częste i nadmiernie długie karmienie dziecka (przedłużanie karmienia pomimo, że dziecko jest syte) sprzyja próchnicy zębów.**

- nie należy zanurzać smoczka w słodkiej substancji,
- nie należy słodzić żadnych pokarmów i napojów,
- wprowadzić karmienie z kubka po 6. miesiącu życia, odstawić karmienie z butelki w 12-18. miesiącu,
- unikać stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”,
- unikać podawania próchnicotwórczych przekąsek między posiłkami,
- wprowadzać odpowiednie niepróchnicotwórcze przekąski.

Zęby służą do gryzienia

Wraz z wyrzynaniem się zębów mlecznych powinien ulegać wyciszeniu odruch ssania, a kształtować się umiejętność gryzienia. **Po ukończeniu 6. miesiąca życia należy wprowadzać pokarmy coraz mniej rozdrobnione i nie podawać pokarmów i płynów przez butelkę ze smoczkiem.** Prawidłowo wykształcona zdolność odgryzania i żucia pokarmów umożliwia prawidłowy wzrost szczęki i żuchwy. Gryzienie sprzyja również wydzielaniu śliny stymulowanej.



Drugi rok życia (13-24 miesięcy)

- ograniczać częstość karmienia piersią i czas karmienia,
 - nie karmić przed snem i w nocy,
 - butelka z pokarmem lub karmienie naturalne tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie),
 - zaprzestać karmienia z butelki po 12. miesiącu życia,
 - nie zanurzać smoczka w słodkiej substancji, nie dosładzać pokarmów,
 - w nocy i przed snem nie podawać napojów innych niż woda,
 - niewskazane są wody smakowe oraz słodzone płyny i pokarmy płynne oraz napoje gazowane,
 - nie przekraczać zalecanej ilości soków owocowych i podawać je dziecku w czasie posiłku,
 - napoje podawać w kubku (unikać stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”),
 - wprowadzać sukcesywnie pokarmy coraz mniej rozdrobnione, unikać pokarmów kleistych i retencyjnych,
 - preferować spożywanie przez dziecko chrupiących, surowych owoców i warzyw ,
 - przestrzegać zaleceń dotyczących liczby posiłków,
 - regularnie i zgodnie z zasadami wykonywać zabiegi higieniczne w jamie ustnej.
-

WSKAZÓWKI DIETETYCZNE CHRONIĄCE PRZED PRÓCHNICĄ DZIECI PO UKOŃCZENIU 2. ROKU ŻYCIA I MŁODZIEŻ



- spożywać posiłki o regularnych porach dnia, unikać przekąsek i zachowywać odpowiedniej długości przerwy między posiłkami,
 - ograniczać spożywanie wysokorafinowanych pokarmów kariogennych, na korzyść mniej kariogennych, niskoprzetworzonych (owoce, warzywa, mięso, produkty pełnoziarniste),
 - promować pokarmy o konsystencji twardej, unikać potraw papkowatych i kleistych,
 - pokarmy zawierające cukier i kwasy spożywać w czasie głównych posiłków,
 - na zakończenie posiłku spożywać pokarm obojętny dla tkanek zęba, najlepiej ser twarde,
 - eliminować z diety napoje gazowane i słodzone,
 - ograniczać spożycie soków owocowych na korzyść konsumpcji surowych owoców oraz picia mleka i wody niegazowanej,
 - rezerwować spożywanie słodczy i słodkich napojów na „specjalne okazje”; nie przetrzymywać pokarmów/płynów kariogennych w jamie ustnej, napoje słodzone pić przez słomkę,
 - stosować substytuty cukru, zwłaszcza ksylitol,
 - po ukończeniu 4. roku życia korzystne jest żucie bezcukrowej gumy przez krótki czas po posiłku.
 - regularnie i zgodnie z zasadami wykonywać zabiegi higieniczne w jamie ustnej.
-
