

# ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

Τα δόντια είναι τα όργανα του πεπτικού συστήματος με τα οποία κόβουμε και μασάμε τις τροφές.

Τα δόντια βρίσκονται στην πάνω και στην κάτω σιαγόνα της στοματικής κοιλότητας. Η οδοντοστοιχία μας αποτελείται από κοπτήρες, κυνόδοντες προγόμφιους και γομφίους.

Η σωστή φροντίδα των δοντιών ξεκινά από τη διατροφή μας. Καλό είναι να καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα και να αποφεύγουμε τα πολλά γλυκά. Αν φάμε κάποιο γλυκό, είναι σημαντικό μετά να βουρτσίσουμε καλά τα δόντια μας.

Όσο ανθεκτικά κι αν είναι τα δόντια μας, υπάρχει κίνδυνος να σπάσουν. Μετά από κάθε γεύμα, στα ούλα και γύρω από τα δόντια μένουν υπολείμματα τροφής. Στο υγρό και ζεστό αυτό περιβάλλον αναπτύσσονται βακτήρια, που μπορούν να καταστρέψουν τα δόντια μας.

Οι βασικές ασθένειες των δοντιών και των ούλων είναι η τερηδόνα και η ουλίτιδα. Το βούρτσισμα των δοντιών είναι το πιο σημαντικό μέτρο για την προστασία τους, γιατί απομακρύνονται τα υπολείμματα των τροφών καθώς και τα οξέα που καταστρέφουν την αδαμαντίνη.

Μπιαζάκης Δημήτρης

# ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Για να κάνουμε καλή διατροφή πρέπει να τρώμε πολλά δημητριακά, λαχανικά και λιγότερο κρέας, γλυκά και λιπαρές τροφές.

Κάποιοι που κινείται λίγο χρειάζεται λιγότερη ενέργεια γι' αυτό πρέπει να τρώει λίγο και να προτιμά τροφές που έχουν λίγη ενέργεια. Αν κάποιος ενώ κινείται λίγο καταναλώνει τροφές που περιέχουν πολλή ενέργεια θα αρχίσει να βάζει πολλά κιλά, αυτό σιγά σιγά θα αρχίσει να



επιβαρύνει την υγεία του. Η τροφή είναι απαραίτητη για όλους μας, πρέπει όμως να προσέχουμε τι τρώμε.

Ο κάθε άνθρωπος πρέπει να ασχολείται με κάποιο άθλημα που του αρέσει, γιατί η γυμναστική είναι υγεία. Όταν κάποιος κινείται, δουλεύει καλύτερα ο μεταβολισμός του και ταυτόχρονα κάνει καύσεις.



**Οι κανόνες υγιεινής διατροφής συνοψίζονται στα εξής:**

1. Τρώτε τρία κανονικά γεύματα κάθε μέρα.
2. Διαλέξτε τα γεύματά σας με βάση τη διατροφική πυραμίδα.
3. Τρώτε πολλά φρούτα, λαχανικά και όσπρια.
4. Τρώτε συχνά ψάρι και κοτόπουλο και σπανιότερα άλλα κρέατα.
5. Μην πίνετε αναψυκτικά με ανθρακικό.
6. Προτιμάτε να πίνετε φρέσκους χυμούς.
7. Αποφεύγετε την πολλή ζάχαρη, τα πολλά γλυκά και παγωτά.
8. Πίνετε άφθονο νερό σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.
9. Αποφεύγετε να αγοράζετε συχνά έτοιμα φαγητά από έξω.
10. Μην αντικαθιστάτε ποτέ κύρια γεύματα με γλυκά και σνακ.

Ανθοπούλου Ξένια