

Makan dengan Baik

Bisakah camilan menggantikan 3 kali waktu makan?

Apakah makan dengan baik benar-benar merupakan suatu anugerah? Benarkah camilan dapat menggantikan 3 kali waktu makan utama? Mengumbar nafsu makan tidak hanya berpotensi memicu penyakit jantung dan diabetes, tetapi juga dapat menyebabkan pembusukan gigi dan sakit gigi, atau menurunkan citra diri seseorang. Mencegah lebih baik daripada mengobati. Jika Anda ingin memiliki gigi yang sehat, maka Anda harus memulainya dengan menciptakan kebiasaan makan yang sehat.

Bisakah camilan menggantikan 3 kali waktu makan?



Bagaimana pembusukan gigi terjadi?

Permukaan gigi normalnya dilapisi dengan lapisan tipis bakteri yang disebut plak gigi. Setelah kita makan, bakteri dalam plak gigi akan memetabolisme gula dalam makanan untuk menghasilkan asam. Asam akan mendemineralisasi struktur gigi sehingga menyebabkan pembusukan gigi.

Apa yang terjadi jika sering menyantap camilan?

Meskipun air liur dapat menetralkan asam plak dan mengembalikan mineral yang hilang ke gigi, namun diperlukan waktu lama untuk menyelesaikan proses ini. Sering menyantap camilan dapat menyebabkan produksi asam berlangsung terus-menerus. Sehingga air liur tidak mendapat waktu yang cukup untuk menjalankan fungsinya secara efektif. Karenanya, peluang terjadinya pembusukan gigi semakin meningkat. Oleh karena itu, semakin sering seseorang menyantap camilan, semakin tinggi peluangnya mengalami pembusukan gigi.

Apakah kebiasaan makan yang ramah bagi gigi?

Kita harus menyantap makanan utama sebanyak tiga kali secara teratur, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam dalam jumlah yang cukup. Hindari camilan di antara waktu makan tersebut, dan cukup minum air putih saja untuk menghilangkan rasa haus. Dengan langkah ini, peluang serangan asam akan menurun dan demikian pula peluang bagi pembusukan gigi.



Kiat makan dengan sehat:

1. Tidak memakan makanan manis berarti tidak ada pembusukan gigi, benarkah itu?

Tidak, sebagian besar makanan yang kita makan mengandung gula, baik itu terasa manis atau tidak. Karenanya, jika makanan tersebut dikonsumsi maka akan dimetabolisme oleh bakteri dalam plak gigi untuk menghasilkan asam, yang menyebabkan pembusukan gigi.

2. Bagaimana saya bisa menyantap camilan tanpa membahayakan gigi?

Memakannya dalam sekali duduk adalah kuncinya, padukan camilan dengan makanan utama Anda, dan makan keduanya dalam waktu yang sama.

Misalnya: sarapan plus kue, makan siang plus keripik kentang, makan malam plus es krim



3. Saya senang meminum minuman ringan seteguk demi seteguk dalam jangka waktu tertentu, apakah itu membahayakan gigi saya?

Membagi minuman Anda ke dalam beberapa tegukan sama dengan meminumnya dengan sering. Gigi Anda akan terus-menerus diserang oleh asam dan peluang terjadinya pembusukan gigi menjadi sangat tinggi. Anda sebaiknya mengubah kebiasaan ini. Mulai sekarang, tuntaskan makan dan minum Anda dalam sekali duduk dan kurangi minuman atau makanan asam demi melindungi gigi Anda dari pembusukan.



4. Bagaimana jika merasa lapar di antara waktu makan utama?

Jika itu terjadi, Anda dapat menyantap camilan tetapi tetap membatasinya satu kali dalam 2 waktu makan utama.

Dengan kata lain, Anda meningkatkan frekuensi makan dari 3 hingga 5 kali sehari. Akankah hal ini meningkatkan peluang pembusukan gigi?

Jika Anda menyantap camilan hanya satu kali di antara dua waktu makan, maka air liur memiliki cukup waktu untuk menetralkan asam yang diproduksi oleh plak gigi serta remineralisasi gigi. Tentu saja, semakin sering Anda menyantap camilan, berarti semakin tinggi peluang Anda mengalami pembusukan gigi. Karenanya, sebaiknya Anda membatasi diri untuk bersantap dalam 3 waktu makan utama (makan pagi, makan siang, dan makan malam) setiap hari.

Menjadi generasi dengan kebiasaan makan yang tepat akan menjaga kesehatan gigi Anda seumur hidup.