



VANDENS SVARBA DANTIMS

Seilių sudėtyje yra 99,5 proc. vandens. Kai vartojame pakankamai skysčių, išsiskiria reikiamas kiekis seilių. Seilėtekis svarbus palaikant tinkamą mikroelementų ir mineralinių druskų koncentraciją burnos ertmėje, rūgščių neutralizacijos procesams ir savaiminiam dantų apsivalymui.

Esant organizmo dehidratacijai, seilėtekis sumažėja. Dėl to sumažėja ir savaiminis dantų apsivalymas, didėja ėduonies atsiradimo rizika. Gali būti jaučiamas burnos sausumas ar netgi nemalonus kvapas iš burnos.

Žmogus yra ypač jautrus vandens trūkumui, simptomai pasireiškia netgi esant 1 proc. vandens deficitui.

4–6 metų vaikams rekomenduojama išgerti bent 6 stiklines vandens per parą.

Gamtoje esantis vanduo nėra tik vandenilio ir deguonies junginys. Jame gausu įvairių naudingų organizmui mineralinių medžiagų (kalcio, magnio, natrio, kalio, chloridų, sulfatų, rūgščiųjų karbonatų ir kt.) bei biologiškai aktyvių mikroelementų (fluoro, mangano, geležies, jodo, cinko, vario ir kt.).

Suvalgius saldaus ar lipnaus maisto, rekomenduojama prasiskalauti burnos ertmę vandeniu tam, kad neatsirastų ėduonies.

