



# ПОСЛЕДИЦЕ НЕПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

ПРОФ. ДР МАЈА ГАЛИЋ

# Каријес

- ▶ Најчешћи патолошки процес усне дупље.
- ▶ Каријес млечних зуба се јавља веома рано као последица **ЛОШИХ НАВИКА, НЕАДЕКВАТНЕ ИСХРАНЕ, ОДРЕЂЕНИХ ТЕШКОЋА У ОДРЖАВАЊУ ОРАЛНЕ ХИГИЈЕНЕ.**
- ▶ Млечни зуби су покривени знатно тањим слојем глеђи, која је и слабије минерализована, те се чешће јавља и брже шири каријес.



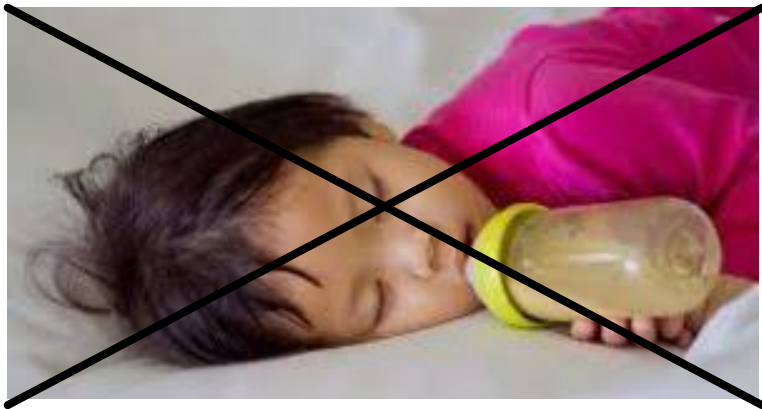
# Циркуларни каријес

- ▶ Најтежи облик каријеса млечних зуба – **синдром беби / дечје флашице**
- ▶ Најчешће се јавља на секутићима горње вилице
- ▶ Током спавања бактерије које су присутне у устима бебе разлажу шећер из заслађених напитака (млеко са медом, шећером, сок, заслађен чај) и претварају их у киселине, које постепено воде ка каријесу. У почетку се на вратном делу појављују **различито пребојене наслаге**, испод које се уочава **демнерализован део глеђи**. На тим местима формирају се **ситна удубљења**, која се **спајају и шири кружно око зуба** и доводи временом до **отварања пулпе (живца)**.



# Терапија

- ▶ Мењање лоших навика у исхрани детета
- ▶ Редовно и правилно одржавање оралне хигијене



# Хигијена зуба





# Редовна посета стоматологу



# Радионице на тему здравих зуба



# Нутритивна анемија

- ▶ **Анемија – малокрвност која настаје због недостатка црвених крвних зрнаца.**
- ▶ Мањи број еритроцита садржи мање хемоглобина, па самим тим мозак, срце и други органи добијају мање кисеоника и хранљивих материја.
- ▶ **Узрок нутритивних анемија – недостатак гвожђа и витамина**



# СИМПТОМИ

- ▶ Умор
- ▶ Слабост – брзо замарање
- ▶ Вртоглавица и несигурност
- ▶ Бледило коже и слузнице усана, десни, конјуктива, ноктију и дланова
- ▶ Убрзан срчани рад
- ▶ Осећај хладноће
- ▶ Смањење апетита

# Патофизиолошка подела анемија

- ▶ Због **смањеног стварања еритроцита**
  - Мегалобластна - због недостатка фолата, витамина Б12
  - Хипохромна – због недостатка гвожђа
- ▶ Због **повећане разградње – хемолизне**
- ▶ Због **повећаног губитка крви**

# Мегалобластна анемија

- ▶ **Недостатк витамина Б12 и/или фолата**
- ▶ **Извори витамина Б12** - млеко, месо, риба, жуманце, пиринач, пшеница
- ▶ **Извори фолне киселине** - спанаћ, тамнозелено лиснато поврће, пасуљ, соја, цело зрно житарица



# Хипохромна анемија – недостатак Fe

- ▶ Гвожђе се у организам **уноси искључиво путем хране**.
- ▶ На апсорпцију гвожђа, поред индивидуалних својстава хране, утичу пол, узраст, физиолошко стање, резерве гвожђа у организму.
- ▶ **Храна богата гвожђем:** изнутрице, печурке, сушено воће, жуманце, риба – туна, шкољке, махунарке, ротквице, месо – ћуреће, пилеће, црвени, бели лук, језграсто воће, семенке, зелено лиснато поврће, интегралне житарице, свеже воће и поврће.
- ▶ Употреба намирница са доста **витамина Ц подстиче апсорпцију гвожђа** (уз оброк попиту чашу цеђеног наранчиног сока или допуњавати исхрану витамином Ц).
- ▶ **Редован боравак на свежем ваздуху уз умерену физичку активност.**

# Превенција и лечење

- ▶ Нарендати  $\frac{1}{2}$  кг јабука,  $\frac{1}{2}$  кг цвекле и  $\frac{1}{2}$  кг шаргарепе. Кад одстоји преко ноћи, оцедити и додати  $\frac{1}{2}$  кг меда. Узимати по једну супену кашику три пута на дан.
- ▶ Салата од младе коприве са лимуном и маслиновим уљем.
- ▶ Чај од коприве.



ХВАЛА НА ПАЖЊИ !

