**Kiegészítés a táplálkozás témaköréhez 1.**

**Egészségtan 2.**

**Fogmosás 3.**

Naponta legalább kétszer javasolt fogat mosni. A fogazat alapos tisztítása kb. 3 percig tart. A fogkefét a fogínytől a korona irányába mozogassuk, hogy a sörték minden fogközbe bejussanak, azokat kisöpörjék. Majd a zápfogak rágófelületét tisztítsuk meg súroló mozgással. Már a kisgyermekeket is meg kell tanítani a tejfogak tisztán tartására, mert ezek megbetegedése átterjedhetne a maradandó fogakra. A fluoridos fogkrém segíti a fogzománc épen tartását, de a fog anyagaként felnőttkorban már nem épül be. Három havonta javasolják a fogkefe cseréjét.

A kevésbé elterjedt **fogselyem** a fogak egymás felé néző felszíneinek tisztítására szolgál.

**A fogszuvasodás megelőzése 3.**

A fogszuvasodás sikeresen megelőzhető az alapos, rendszeres fogmosással: naponta kétszer, valamint a cukros étel, ital fogyasztása után. Mellőzni (vagy legalább csökkenteni) kell a főétkezések között a szénhidrát tartalmú ételek fogyasztását. A fluor erősíti a fogzománcot, használjunk fluoros fogkrémet. A szuvas fogakat el kell látni, mert a lyukakban ülő baktériumok megfertőzik a szomszédos fogakat is.

**A rendszeres fogorvosi szűrővizsgálat jelentősége 3.**

Félévente tanácsos ellenőriztetni fogaink állapotát (iskolás kor után is)! A rendszeres szűrés és kezelés jó esélyt teremt a fogak megőrzésére. A kezeletlen lyukas fog fertőzési góccá alakulhat, és szövődményként pl. szívizomgyulladást, ízületi gyulladást okozhat. A fogorvosi szűrővizsgálat a szájüreg rosszindulatú daganatainak felismerését is elősegíti.

**A tápcsatorna megbetegedéseinek kockázati tényezői 2.**

**Helytelen életmód 3.**

A hajszolt élet, rendszertelen táplálkozás (pl. több műszakos munka futószalagnál), a munka vagy a kapcsolatok okozta ***kóros stressz*** gyomor és nyombélfekély (patkóbél fekély) kialakulását segíti elő.

A dohányzás kiemelt kockázati tényező a szájüregi és légúti rákok kialakulásánál, szerepe van a gyomorrák és a gyomorfekély kialakulásánál is.

**Túlzott gyógyszerfogyasztás 3.**

bizonyos fájdalom- és gyulladáscsökkentők vagy acetil-szalicilsav tartalmú gyógyszerek tartós vagy rövid ideig tartó használata bakteriális fertőzöttségtől függetlenül is gyomorfekélyre hajlamosító tényezők. (Általános jó tanács: csak orvosi utasításra szedjünk tartósan gyógyszereket és csak a feltétlenül szükséges ideig.)

**A környezet mikroorganizmusai 3.**

A gyomor és nyombélfekélyek több mint a felének hátterében az Helicobacter pylori baktérium okozta fertőzés áll. Ez a baktérium gyomorrákot is okozhat. Szerencsére antibiotikumokkal el lehet pusztítani. Amióta ezt felfedezték, egyre ritkábban szükséges műtétet végezni a fekélybetegségek gyógyításához.

A romlott élelmiszereken lévő penész (gomba) mérgezőanyagai is okozhatnak gyomorrákot. Ezért a penészes élelmiszereket tanácsos kidobni, kivéve a nemes penésszel kezelt sajtokat.

Kóli-baktériumok elégtelen víztisztítás, vagy a higiénia elhanyagolása miatt okozhatnak fertőzést, ami legtöbbször pár napos enyhe hasmenésben nyilvánul meg.

A szalmonellabaktérium leginkább a tojás héján és belsejében, valamint a baromfihúsban található meg. Melegben tartott édes élelmiszerekben, tejtermékekben is elszaporodhat. Sütéssel, főzéssel elpusztítható. (A szalmonella-fertőzést hirtelen fellépő rosszullét, hányás, hasmenés jellemzi.)

**Helytelen táplálkozás 3.**

(Az egészséges táplálkozás kiegyensúlyozott, változatos és mértékletes.)

A tápcsatorna daganatainak képződését elősegítő vegyület a nitrozamin. A füstölés, pácolás során, valamint a szabad tűzön való sütés alkalmával is keletkezhet. Hasonlóan veszélyesek az odaégett zsírból, olajból származó vegyületek, a sütéskor megpörkölődött húsok.

Az egyoldalú, rostokban szegény táplálkozás elősegíti a székrekedés kialakulását, fontos tényező a vastagbél és végbélrák kialakulásánál. A teljes kiőrlésű gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök fogyasztásával jutunk növényi rostokhoz. A vastagbélben un. tömegperisztaltika továbbítja a béltartalmat, csak elegendő béltartalom váltja ki a vastagbél összehúzódásait. (Ehhez pedig fontos sok növényi rost fogyasztása.) Az elégtelen béltartalom miatt megrekednek a salakanyagok, ami növeli a vastagbélrák kialakulásának kockázatát. (A növényi rostok szénhidrátjait nem tudjuk megemészteni, salakanyagok, mégis fontosak egészségünk megőrzésében!)