



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



ΕΤΟΣ
**ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ 2024**

για στο στόμα σου!



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ;

Τα **αθλητικά ποτά** είναι μη ανθρακούχα, σακχαρούχα ποτά που πιστεύεται ότι προλαμβάνουν ή μειώνουν την κόπωση και βοηθούν στην αναπλήρωση των υγρών του σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Τα **ενεργειακά ποτά** περιέχουν σάκχαρα και τονωτικές ουσίες, συνήθως καφεΐνη, το οποίο διατίθεται στην αγορά ως παρεχόμενο πνευματικής και σωματικής διέγερσης και βελτιώνουν τη γνωστική και σωματική απόδοση. Είναι πολύ δημοφιλή μεταξύ των εφήβων και των αθλητών σε όλο τον κόσμο. Μπορούν να είναι ανθρακούχα ή όχι και μπορεί επίσης να περιέχουν και άλλα γλυκαντικά, φυτικά εκχυλίσματα, ταυρίνη και αμινοξέα.

ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ;

Τα αθλητικά και ενεργειακά ποτά χρησιμοποιούνται για 4 κύριους λόγους:

- ▶ για την πρόληψη της αφυδάτωσης κατά τη διάρκεια του αθλητισμού ή της άσκησης
- ▶ για αύξηση της ενέργειας μέσω της παροχής αρκετής ποσότητας υδατανθράκων
- ▶ για την παροχή ηλεκτρολυτών και αναπλήρωση αυτών που χάνονται κατά την εφίδρωση
- ▶ για τη γενικότερη αύξηση της απόδοσης

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ/ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΟΤΑ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ;

Αν και η σύνθεση ποικίλλει ευρέως ανάλογα με τον τύπο και τις εμπορικές ετικέτες, η πλειονότητα αυτών των ποτών έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη (έως και 10%).

Διακρίνονται σε τρεις κύριους τύπους διαλυμάτων:

Τα **υποτονικά μείγματα** που είναι σε μικρότερη συγκέντρωση, σε σύγκριση με τα υγρά στο σώμα, επομένως προσφέρουν γρηγορότερη απορρόφηση και ενυδάτωση.

Τα **ισοτονικά μείγματα** που βοηθούν περισσότερο στην αντικατάσταση των απωλεσθέντων υγρών που χάνονται με την εφίδρωση, προσφέροντας άμεσα ενέργεια κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Τα **υπερτονικά ποτά** που χρησιμοποιούνται για να συμπληρώσουν την ημερήσια ανάγκη του οργανισμού σε υδατάνθρακες.

Περιέχουν ακόμη υψηλότερα επίπεδα υδατανθράκων από ό,τι τα ισοτονικά και τα υποτονικά ποτά.



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ;

- ▶ Τα αθλητικά και ενεργειακά ποτά συνδέονται με τη σωματική δραστηριότητα.
- ▶ Τα αθλητικά ποτά γίνονται όλο και πιο δημοφιλή στη γενική κοινότητα και τους αθλητές με το ποσοστό κατανάλωσης από αθλητές, αθλούμενους και εφήβους να υπολογίζεται πάνω 90%.
- ▶ Συνήθως, τα αθλητικά ποτά έχουν pH χαμηλότερο από το κρίσιμο pH του 5,5 που προκαλεί απομεταλλικοποίηση της αδαμαντίνης.
- ▶ Η απομεταλλικοποίηση που προκαλούν δεν εξαρτάται μόνο από την τιμή του pH, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως το είδος των οξέων, τη ρυθμιστή ικανότητα και περιβαλλοντικούς παράγοντες του στόματος.
- ▶ Μελέτες έχουν δείξει ότι όσο μικρότερη είναι η οξύτητα των ενεργειακών ποτών, τόσο μεγαλύτερη απομεταλλικοποίηση προκαλούν στα δόντια.
- ▶ Τα ενεργειακά ποτά μπορούν να εκθέσουν τα σωληνάκια στις ριζικές επιφάνειες των δοντιών, γεγονός που οδηγεί σε αύξηση της ευαισθησίας των δοντιών στα ερεθίσματα (ζεστό-κρύο).
- ▶ Τα ενεργειακά ποτά και αθλητικά που συνδυάζουν χαμηλό pH και αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη προκαλούν μεγαλύτερη διάβρωση.
- ▶ Τα ενεργειακά και αθλητικά ποτά επηρεάζουν την τραχύτητα της επιφάνειας των σύνθετων ρητίνης. Συνεπώς, μπορεί να ευνοήσουν την προσρόφηση χρωστικών και την αλλαγή του χρώματος των αποκαταστάσεων.
- ▶ Η υπερβολική κατανάλωση ενεργειακών και αθλητικών ποτών προάγει το σχηματισμό και τη συσσώρευση βιοϋμενίου (στρώμα μικροβίων σταθερά προσκολλημένου στις οδοντικές επιφάνειες) στα δόντια. Κατά συνέπεια σχετίζεται με τον αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης τερηδονικών βλαβών.





**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**

Θεμιστοκλέους 38, Αθήνα,
Τ.Κ. 10678 ΑΘΗΝΑ

Τηλέφωνα:
210 3803816 - 210 3813380