

الفصل 18

التغذية وتسوس الأسنان

Nutrition and Tooth Decay: Dental Caries

مقدمة

يُعدّ تسوس الأسنان أحد أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم، وهو يصيب مختلف الفئات العمرية بين السكان. وقد تبين أنّ سكان المناطق النائية (المنعزلة) في العالم (مثل: الإسكيمو، وشمال إفريقيا، وجزيرة جرينلاند)، وأولئك الذين يعيشون في أجواء طبيعية؛ لا يصابون بالتهتت بتسوس الأسنان. إلا أنّ انتقال هؤلاء السكان للعيش في المدن (Civilized) يُعرضهم للإصابة بتسوس الأسنان. ويُعزى ذلك إلى حدوث تغيير في وجباتهم الغذائية، خاصةً زيادة نسبة السكريات البسيطة فيها.

يُعدّ مرض تسوس الأسنان أحد أكثر الأمراض انتشاراً في الدول العربية، خاصةً بين الأطفال، وما تزال أعداد المصابين به في تزايد مستمر. وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أنّ نسبة انتشار هذا المرض بين الأطفال من عمر 12 سنة في المملكة العربية السعودية لعام 1979م، هي 2.2%، وفي سوريا والأردن 3.4% وفي الإمارات 2.6% (عام 1981م)، وفي المغرب 4.3% (عام 1982م).

يمكن قياس درجة تسوس الأسنان بتحديد نسبة الـ (DMF)، حيث يُمثّل حرف (D) عدد الأسنان المنخورة (Decayed Teeth)، وحرف (M) عدد الأسنان المفقودة (Missed Teeth)، وحرف (F) عدد الأسنان المحشوة (Filled Teeth).

التركيب البنائي للسنن (Structure of Teeth)

توجد الأسنان داخل تجويف الفم الذي يحتوي على اثنتين وثلاثين سنناً، يبدأ أولها بالظهور في عمر سبع سنوات، وآخرها في سنّ السابعة عشرة وحتى سنّ الحادية والعشرين، وتُعرف هذه الأسنان باسم الأسنان الدائمة. يسبق تكوّن الأسنان الدائمة ظهور الأسنان اللبنية بين عمر سبعة أشهر وستة عشر شهراً، ويبلغ عددها عشرون سنناً، علماً بأنّ الناب هو آخر الأسنان اللبنية ظهوراً داخل تجويف الفم.

لتوضيح كيفية حدوث التسوس وفهمها، يجب أولاً تعرّف مكوّنات الأسنان.

تتكوّن الأسنان من أربع طبقات، هي:

أ- طبقة المينا (Enamel)

هي الطبقة الخارجية من السنّ، التي تظهر بوضوح ولون أبيض داخل تجويف الفم. تتميز هذه الطبقة بصلابتها وقوتها، ولكن ليس لها القدرة على تجديد نفسها حين تصاب بالنخر (التسوس)، ممّا يتطلّب إجراء عملية حشو للجزء المنخور. تحوي طبقة المينا ما نسبته 99.5% من المواد غير العضوية (منها 37% كالسيوم و17% فوسفور)، و0.5% من المواد العضوية (بروتين الكيراتين Keratin).

ب- طبقة العاج (Dentin)

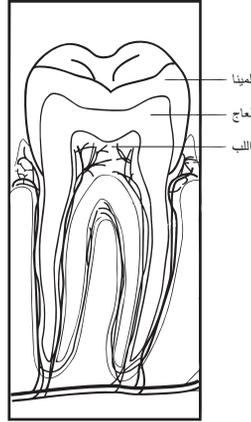
تقع هذه الطبقة مباشرة تحت طبقة المينا، وهي تساعد على حماية طبقة اللب (Pulp) وعزلها عند تعرّضها لمؤثرات خارجية، علماً بأنّ المؤثرات الخارجية (مثل: الألم، والبرودة، والحرارة) تنتقل خلال هذه الطبقة عبر قنوات تحتوي على سائل ناقل. تحوي طبقة العاج ما نسبته 77% من المواد غير العضوية (45% كالسيوم، و12% فوسفور)، و23% من المواد العضوية (بروتين الكولاجين Collagen).

ج- طبقة الأسمنت (الملاط) (Cementum)

تغطي طبقة الأسمنت جذور الأسنان المغمورة في العظم، وهي تشبه في تركيبها العظام، ولا يوجد فيها أوعية دموية.

د- طبقة اللب (لب السن) (Pulp)

يمتلئ لب السن بالأوعية الدموية والشعيرات العصبية؛ لذا، فهو يغذي طبقة العاج عن طريق الأوعية الدموية. كما يعد لب السن الجزء الوحيد الذي يحوي بداخله الغذاء الذي يلزم السن. يُذكر أنّ الأعصاب تسهم إسهاماً فاعلاً في نقل الإحساس بالألم والحرارة والبرودة؛ لذا، يشعر الشخص بألم شديد في حالة وصول التسوس إلى الأعصاب. ويوضح الشكل (1-18) تتابع الطبقات في السن.



المصدر: (Mahan & Escott-Stump, 2008, صفحة 637)

الشكل (1-18): أجزاء السن.

أسباب تسوس الأسنان (Causes of Tooth Decay)

تسوس الأسنان هو مرض موضعي يصيب الأسنان نتيجة عامل خارجي يؤثر في نسيج السن الصلب، ويحوّله إلى نسيج طري مليء بالفجوات. وبعبارة أخرى، يصاب الطفل بتسوس الأسنان حين تقوم البكتيريا الموجودة في الفم، وأهمها البكتيريا السببية (Streptococcus Mutans)، بتحليل السكريات (خاصةً السكر، والفركتوز، والجلوكوز) والكربوهيدرات الأخرى إلى أحماض (أهمها حمض اللاكتيك، وحمض البيروفيك) تعمل على إذابة مينا الأسنان وطبقات السن الأخرى الموجودة تحته، ممّا يؤدي إلى حدوث النخر (التسوس).

يؤدي استمرار عملية التسوس إلى وصولها لللب، ثم حدوث تدهم وتكسر للأعصاب. كما تُنتج البكتيريا البلاك (Plaque) ليساعدها على الالتصاق بسطح السن. وممّا يجدر ذكره هنا أنّ الأغذية اللزجة والدبقة (الصفغية) غنية بالسكريات (مثل الكراميل)، وهي من أسوأ أنواع الأغذية؛ نظراً إلى التصاقها بالأسنان، وتزويدها بالبكتيريا بمصدر دائم من السكريات، ومساعدتها على حدوث التسوس (النخر)، فاستحقت بجدارة أن يُطلق عليها اسم المواد المُسوّسة (Cariogenic). أمّا بالنسبة إلى السكريات السائلة (مثل العصائر)، أو الأغذية السريعة التي تحوي السكر (مثل أغذية الإفطار)، فتعدّ من العوامل المُسبّبة لتسوس الأسنان، لكنّها أقل تأثيراً من الأغذية اللزجة أو الدبقة. أضف إلى ذلك أنّ بقاء الأغذية المحتوية على النشا (مثل: الخبز، والأرز، والبطاطس، والبسكويت المملح Saltines) في الفم مدّة طويلة، يُسبّب تدهمها إلى سكريات بسيطة بوساطة الإنزيمات الموجودة في الفم، ثمّ تحوّلها إلى أحماض بوساطة البكتيريا، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث التسوس.

إنَّ ما ذُكرَ آنفاً لا يعني عدم تناول الأطفال السكريات، إنَّما يعني عدم ترك هؤلاء الأطفال يفرطون في تناول كميات كبيرة من السكريات (تزيد على 10% من مجموع السعرات المتناولة)؛ إذ تتميز السكريات بمحتواها القليل من المعادن والفيتامينات، وخلوها من البروتينات، ما يعني أنَّها مصدر غني بالسعرات الحرارية فقط.

يتضح ممَّا ذُكرَ أعلاه أنَّ حدوث تسوس (نخر) للأسنان يتطلَّب توافر أربعة عوامل مهمة، هي:

1- وجود سكريات، أو مواد كربوهيدراتية.

2- وجود أحد فصائل البكتيريا العنقودية (الميوثانس).

3- ملاءمة سطح السنِّ.

4- توافر الوقت اللازم لحدوث التسوس.

يصاحب التسوس تكوُّن طبقة البلاك على سطح السنِّ؛ وهي مجموعة عنقودية، لزجة، عديمة اللون، مكوَّنة من الميكروبات، والبروتين، والكربوهيدرات المعقَّدة، حيث تلتصق هذه الطبقة بسطح السنِّ، ثمَّ تقوم البكتيريا الموجودة في البلاك بتحليل السكريات والكربوهيدرات إلى حمض له قدرة على تحليل سطح السنِّ، وتكوين فجوات تتسع يوماً بعد يوم. ويؤدِّي تكوُّن الحمض إلى خفض درجة الـ (PH) إلى نحو خمسة!؟ خلال عشرين دقيقة من تناول الغذاء. يُذكر أنَّ التسوس يحدث في مواضع مختلفة من السنِّ، هي: السطوح الملساء، والسطوح الملاصقة للجذور، وبين الأسنان، وفي منطقة عنق السنِّ. ويشعر المريض غالباً بالألم الشديد حين يصل التسوس (النخر) إلى لب السنِّ (التهاب اللب)، حيث يبدأ الخراج بالتكوُّن، ثمَّ تبعث منه الجراثيم إلى أعضاء الجسم المختلفة.

أكثر الأفراد عرضة للإصابة بتسوس الأسنان (People at Risk for Tooth Decay)

1- الأطفال الذين يفرطون في تناول الأغذية اللزجة الغنية بالسكريات، خاصةً الحلويات، والكراميل، والشوكولاتة على حساب الفواكه والخضراوات. ويُعدُّ الطفل مفرطاً في تناول السكريات إذا كانت الكمية المتناولة منها يومياً تزيد على 10% من مجموع السعرات المتناولة؛ أي أكثر من 35 جراماً من السكر كل يوم.

2- الأطفال الذين يُعرضون عن تناول الحليب الذي يُعدُّ المصدر الرئيس لعنصر الكالسيوم الضروري لنمو الأسنان وتطورها وإكسابها البنية الصلبة المقاومة للتسوس. وبعبارة أخرى، تساعد طراوة السنِّ على حدوث التسوس.

3- الأطفال الذين يعانون نقصاً في عنصر الفلور لعدم تناولهم الأغذية الغنية بالفلور (البيض، والدواجن، والأغذية البحرية؛ كالأسماك، والسردين، والسلمون)، أو الماء الذي يحتوي على الفلوريد (Fluoridated Water). فقد أثبتت الدراسات أنَّ الأطفال الذين يشربون هذا الماء يقل احتمال إصابتهم بالتسوس بنسبة (50-70%) مقارنة بأقرانهم الذين يشربون الماء الطبيعي. يُذكر أنَّ الفلور يضاف إلى ماء الشرب بمعدل جزء واحد لكل مليون جزء ماء (1PPM) (ملليجرام واحد من الفلور/ لتر ماء)، وإلى معاجين الأسنان لوقاية الأسنان من التسوس. فضلاً عن توافره بصورة حبوب (Fluoride Tablets). وفي الأحوال جميعها، فإنَّ الفلور يزيد من صلابة الأسنان؛ لأنَّه يتحد مع ملح الهيدروكسي أباتيت المكوَّن الرئيس للأسنان.

4- الأطفال الذين يعانون التهابات متكررة في اللثة والضم؛ إذ تُسبِّب هذه الالتهابات ضموراً للثة، ممَّا يؤدي إلى تكوُّن فجوات بين اللثة وجذور السنِّ تتراكم فيها الأغذية، فيحدث التسوس.

5- الأطفال الذين تُقدِّم لهم رضعات زجاجية مليئة بالحليب أو المحاليل السكرية حين يخلدون إلى النوم.

6- الأطفال الذين تتميز طبقة أسنانهم الخارجية بأنها ملساء، وتحتوي حفراً أو شقوقاً؛ إذ يزيد ذلك من احتمال حدوث التسوس. وكلِّما كانت الأسنان ملساء وقليلة الحفر والشقوق قلَّ ذلك من احتمال الإصابة بالتسوس.

7- الأطفال الذين يحفل سجلُّ أسرهم الطبي بهذا المرض (عوامل وراثية).

أعراض تسوّس الأسنان (Decay Symptoms of Tooth)

فيما يأتي أبرز الأعراض التي تظهر على المصاب بتسوّس الأسنان:

- 1- تكوّن طبقة البلاك على سطح السنّ الخارجي.
- 2- حدوث تآكل في طبقات السنّ.
- 3- الشعور بألم شديد عند وصول التسوّس إلى العصب.
- 4- تكوّن الخراج.

الوقاية من تسوّس الأسنان (Prevention of Tooth Decay)

يمكن للشخص أن يقي نفسه من الإصابة بتسوّس الأسنان باتباع النصائح الآتية:

- 1- الحرص على تنظيف الأسنان بصورة دورية بعد كل وجبة غذائية؛ وذلك باستعمال الفرشاة والمعجون المدعم بالفلور الذي يلعب دوراً مهماً في وقاية الأسنان من التسوّس. ويوصى بمضمضة الفم عند تناول الأغذية السكرية السائلة بين الوجبات، خاصة عصائر الحمضيات (عصير البرتقال، والليمون، والجريب فروت، واليوسفي)، والمشروبات الغازية.
- 2- الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور، خاصة الحليب ومنتجاته (2-3 أكواب يومياً)؛ لأنه يدخل في تكوين الأسنان (ملح الهيدروكسي أباتيت)، وكذلك الأغذية الغنية بفيتامين د (مثل: الحليب المدعم بفيتامين د، وزيت السمك، والبيض، والكبد، والأسماك، والزبدة)، لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور في الجهاز الهضمي للإنسان.
- 3- الاهتمام بتناول الأغذية المدعمة بالفلور، مثل الأغذية البحرية (الأسماك، والسردين، والسلمون)، والسبانخ؛ لأنّ الفلور يتحد مع ملح الهيدروكسي أباتيت المكوّن الرئيس للأسنان الذي يكسبها الصلابة والقوة. كما أنّه يُنبط نشاط البكتيريا (المُسبّب الرئيس لتسوّس الأسنان داخل الفم) التي تعمل على تحويل السكريات والكاربوهيدرات إلى أحماض.
- 4- منع الأطفال من الإفراط في تناول الأغذية اللزجة الغنية بالسكريات (مثل: الكراميل، والحلويات، والشوكولاتة، وما يماثلها)؛ لأنّها تلتصق بالأسنان، وتمدّد البكتيريا بمصدر مستمر من السكريات التي تتحوّل إلى أحماض تعمل على نخر الأسنان. وهو ما يحتم تنظيف الأسنان بالفرشاة مباشرة بعد تناول هذه الأغذية.
- 5- تجنّب مضغ اللبان الذي يحوي السكريات العضوية (السكروز، والفركتوز، والجلوكوز) القابلة للتحلل في الفم بوساطة الميكروبات، ويمكن مضغ اللبان الذي يحوي محلّيات صناعية؛ نظراً إلى حفزها إفراز اللعاب الذي يُسهّم بفاعلية في الوقاية من التسوّس كما ذكر آنفاً. كما أنّ السكريات الصناعية لا تتحوّل إلى أحماض بوساطة الميكروبات كما هو الحال في الأحماض العضوية.
- 6- الحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة يومية، تحتوي على اللحوم الضرورية لنمو الأسنان؛ والحمضيات اللازمة لإمداد الأسنان بفيتامين ج؛ والكبد، والحبوب الكاملة الضرورية لمدّ الجسم بمجموعة فيتامينات ب المركّبة اللازمة لبناء الأنسجة في الفم؛ والخضراوات الورقية الخضراء، والفواكه الصفراء، والكبد، والبيض الضرورية لإمداد الجسم بفيتامين أ اللازم لتكوين طبقة المينا. وقد ثبت أنّ تناول الخضراوات والفواكه والأغذية الغنية بالألياف (مثل: الخبز الأسمر، والحبوب الكاملة) يساعد على تنظيف الأسنان، ويُقلّل من تراكم بقايا الطعام عليها.
- 7- الحرص على مضغ الطعام جيداً داخل الفم؛ لأنّ ذلك يحفز إفراز كمية كبيرة من اللعاب الذي يُسهّم بفاعلية في غسل الفم من بقايا الطعام، ووقاية الأسنان من التسوّس.
- 8- الحرص على تنظيف الأسنان بالفرشاة، أو بخيط الحرير، أو العيدان، بعد كل وجبة غذائية. وفي حال تعذّر ذلك، يجب — على الأقل — غسل الفم بالماء.

9- عدم ترك الأطفال ينامون وفي أفواههم رضاعة مليئة بالحليب أو العصائر.

10- زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية للكشف على الأسنان.

تعرف أكثر الأغذية قدرة على إصابة الأسنان بالتسوس، وأقلها قدرة على ذلك، انظر الجدول (18-1).

الجدول (18-1): توصيات غذائية للوقاية من تسوس الأسنان

المجموعات الغذائية	أغذية ذات قدرة منخفضة على إحداث التسوس (تستخدم هذه الأغذية في الحالات التي لا يمكن فيها تنظيف الأسنان مباشرة بعد الأكل)	أغذية ذات قدرة عالية على إحداث التسوس (تستخدم هذه الأغذية في الحالات التي يمكن فيها تنظيف الأسنان مباشرة بعد الأكل)
الحليب ومنتجاته	الحليب، والجبن، ولبن الزبادي الخالي من الدهن.	الحليب بالكاكاو، والبوظة، والحليب الثلجي، والحليب المخفوق.
اللحوم	اللحوم الحمراء، والأسماك، والدواجن، والبيض، والبقوليات.	زبدة الفول السوداني مع السكر، ولحوم اللانشيون المضاف إليها السكر.
الفواكه	الفواكه الطازجة، والفواكه المعلبة، والعصير.	المحلل السكر، والمربى، والجلي، وعصائر الفواكه، ومشروبات الفواكه، والمحليات.
الخضراوات	معظم الخضراوات.	البطاطس الحلوة، والجزر المكسو بطبقة سكرية Glazed (Carrot).
الخبز والنشويات	الفسار، وخبز التوست، والبيتزا، وشرائح الذرة.	الفطائر الحلوة، والكيك، وحبوب الإفطار.
أغذية أخرى	اللبن الخالي من السكر، والقهوة أو الشاي من دون سكر، والمكسرات.	المشروبات الغازية التي تحوي السكر، والحلويات، والكرايميل، والعسل، والسكريات، والمحاليل السكرية.

المرجع: Whitney, E.N, et. al. (1990).

معلومات غذائية مهمة ونصائح ذات صلة بتسوس الأسنان

(Dietary Instructions and Advices Related to Tooth Decay)

فيما يأتي أبرز الحقائق والنصائح التي تفيد المصابين بتسوس الأسنان:

1- يسهم اللعب إسهاماً فاعلاً في وقاية الشخص من التسوس؛ نظراً إلى احتوائه على إنزيمات مضادة لنشاط البكتيريا الموجودة في البلاك، وإزالته المواد السكرية المتبقية في الفم بعد تناول الطعام. كما يعمل اللعب (بوصفه نظاماً تعادلياً) على معادلة الأحماض المتكوّنة من تحلل السكريات بواسطة الميكروبات؛ نظراً إلى احتوائه على البيكربونات. لهذا إذا كانت كمية اللعب في الفم قليلة، وقوامه لزجاً، فإن ذلك يساعد على حدوث التسوس. أما إذا كانت كمية اللعب كبيرة وقوامه مائياً، فإن ذلك يساعد على غسل الأسنان، وإزالة فضلات الطعام بسهولة وسرعة.

2- يؤثر تسوس الأسنان تأثيراً مباشراً في الصحة العامة للشخص؛ إذ يؤدي إلى حدوث قصور وعجز في مضغ الطعام وطحنه داخل الفم، ثم الإصابة بعسر الهضم والتهابات المعدة. يؤدي تسوس الأسنان أيضاً إلى حدوث التهابات في اللثة، والكلى، والكبد، واللوزتين، والمفاصل، وأنبعاث رائحة كريهة للفم.

3- تسهم التغذية المتوازنة بفاعلية في المحافظة على صحة الأسنان، وقد ثبت أن نقص أحد العناصر الغذائية نتيجة تناول وجبات غذائية غير متوازنة يؤثر سلباً في نمو الأسنان وتطورها، انظر الجدول (18-2).

4- تكون الأحماض العضوية (حمض اللاكتيك، وحمض البيروفيك) في الفم بسبب تحلل السكريات بوساطة البكتيريا، يؤدي إلى انخفاض رقم الـ (PH) (ارتفاع الحموضة) في اللعاب، وتكون البلاك، مما يسبب تآكل طبقة المينا، وفقدان المعادن المكونة لها، خاصة الكالسيوم والفوسفور.

الجدول (18-2): تأثير نقص العناصر الغذائية بالجسم في نمو الأسنان وتطورها

العنصر الغذائي الناقص	التأثير السلبي في نمو الأسنان وتطورها
● البروتين	صغر حجم الأسنان، وتشوه شكلها، وزيادة قابليتها للتسوس.
● فيتامين ج	حدوث خلل واضطراب لبروتين الكولاجين في طبقة العاج.
● فيتامين أ	حدوث خلل واضطراب لبروتين الكيراتين في طبقة المينا، وضعف عملية تكون الأسنان، وتأخر ظهورها.
● فيتامين د	ضعف عملية تكلس الأسنان؛ أي تكون الكالسيوم والفوسفور في الأسنان والعظام.
● الكالسيوم	ضعف عملية تكلس الأسنان.
● الفوسفور	ضعف عملية تكلس الأسنان.
● المغنيسيوم	قلة طبقة المينا.
● الحديد	زيادة قابلية الأسنان للتسوس.
● الزنك	زيادة قابلية الأسنان للتسوس.
● الفلور	زيادة قابلية الأسنان للتسوس.

المراجع: (Whitney, E.N, et. al. (1990)

5- تتباين خصائص اللعاب (الذي يؤثر كثيراً في صحة الأسنان) تبعاً لعوامل عدة، أبرزها: العمر، والجنس، والحالة الصحية، ونوع الغذاء. يُذكر أن الغدة اللعابية في الفم تُفرز يومياً نحو لتر واحد من اللعاب استجابة لمضغ الطعام. كما يعمل اللعاب على حماية الأسنان من التسوس بتخفيفه الأحماض العضوية المتكونة داخل الفم. فضلاً عن غسل الفم من بقايا الطعام، وإضعاف نشاط البكتيريا المسببة للتسوس.

6- يحتوي الشاي على كمية جيدة من الفلور الطبيعي، فتناول كوب واحد من الشاي يمد الشخص بنحو 0.1 ملليجرام من الفلور.

7- يوصى بعدم الإكثار من الفلور، فقد أشارت الدراسات إلى أن تناول الأطفال جرعات كبيرة من الفلور يومياً (6 ملليجرامات يومياً) يؤدي إلى الإصابة بالفلوروسيس (Fluorosis) الذي تظهر أعراضه بصورة بقع رمادية مائلة إلى السواد على سطح طبقة المينا.

من جانبها، حدّدت هيئة الأسنان الأمريكية (American Dental Association) كميات الفلور التي يمكن تناولها يومياً على النحو الآتي:

● الأطفال من الولادة حتى عمر سنتين: 0.25 ملليجرام يومياً.

● الأطفال من عمر (2-3) سنوات: 0.50 ملليجرام يومياً.

● الأطفال من عمر (3-10) سنوات فأكثر: ملليجرام واحد يومياً.

8- يُطلق مصطلح «قدرة الأغذية على إحداث التسوس» (Cariogenicity of Foods) أو مصطلح «الأغذية المحفزة إلى حدوث التسوس» (Cariogenic Foods) على الأغذية التي تسبب تسوس (نخر) الأسنان. ويتباين تأثير هذه الأغذية تبعاً لمحتواها من السكريات، والكاربوهيدرات، والأحماض، والكالسيوم، والفوسفور، والفلور، بالإضافة إلى قدرتها على تحفيز إفراز اللعاب في الفم. ويوجد العديد من الكاربوهيدرات التي تحفز بقوة حدوث التسوس، مثل: العسل، والدبس (Molasses)، والسكر البني، والجلوكوز، والفركتوز، والنشا. ومن

- العوامل الأخرى التي تلعب دوراً مهماً في إحداث التسوس احتواء الغذاء على السكريات والكربوهيدرات والأحماض، ومدى قدرة الغذاء على الالتصاق بالأسنان، والمدة الزمنية التي يظل فيها الغذاء ملتصقاً بالأسنان.
- 9- تعمل السكريات الصناعية (الإكزليتول Xylitol، والسكرارين، والإسبارتام، والسيكلامات Cyclamate) على حماية الأسنان من التسوس؛ لأنها غير قابلة للتحلل إلى أحماض كما هو الحال في السكريات العضوية.
- 10- تحتوي بعض العصائر (مثل عصائر الحمضيات) والمشروبات الغازية على أحماض قوية قادرة على خفض رقم الـ (PH) (رفع الحموضة) إلى الحد الذي تنشط عنده الإنزيمات البكتيرية. وبعبارة أخرى، فإن المشروبات لا تعمل على تكوّن أحماض جديدة؛ لأن الأحماض موجودة أصلاً في الغذاء، ولها قدرة فائقة على إذابة طبقة المينا.
- 11- يُعدّ التفاح من الأغذية التي تحفز إفراز اللعاب في الفم، إلا أنه غني بالسكريات العضوية المُسببة للتسوس.
- 12- أوضحت الدراسات أن الكربوهيدرات الغنية بالألياف (مثل الخضراوات الطازجة) هي من الأغذية المثبطة لحدوث التسوس؛ لأنها لا تلتصق بالأسنان، وتحتاج إلى مجهود عند مضغها، ممّا يحفز إفراز اللعاب الذي يعمل على غسل بقايا الطعام من الفم، ومعادلة الأحماض (يرفع رقم الـ PH).
- 13- إن أفضل الأغذية التي يوصى بتناولها في نهاية الوجبة الغذائية، هي تلك التي تعمل على تحفيز إفراز اللعاب في الفم، ورفع رقم الـ (PH). ومن الأغذية التي لها قدرة على إحداث هذين التأثيرين الجبن، خاصةً إذا تم تناوله بعد الأغذية السكرية مباشرة، كما أنه يُعدّ مصدراً غنياً بالكالسيوم والفوسفور اللذين يدخلان في تركيب الأسنان.
- 14- يؤدي تناول السكريات والكربوهيدرات (خاصةً الحلويات، والعصائر، والمشروبات الغازية) بين الوجبات الغذائية إلى زيادة احتمالية الإصابة بالتسوس مقارنة بتناولها في أثناء الوجبة الغذائية؛ إذ تصنع البكتيريا الأحماض خلال (20-30) دقيقة من تناولها. ومن العادات غير الصحية الشائعة الانتشار إعطاء الطفل الرضيع وقت النوم رضاعة من الحليب أو عصير الفواكه، بحيث يستمر في الرضاعة منها مدة طويلة حتى يخلد إلى النوم؛ إذ يؤدي ذلك إلى تراكم السكريات في الفم، وهي ما يلزم البكتيريا لإنتاج الأحماض. كما أن إفراز اللعاب الضروري لغسل الفم يقل (أو يتوقف) حين يخلد الطفل إلى النوم. فهذه العادات الخطأ جميعها تحفز حدوث التسوس لدى الأطفال الرضع. ولوقاية الطفل من التسوس، يجب الامتناع عن إعطائه الرضاعة كأداة للتهدية عند النوم (يمكن إعطاؤه قارورة ماء بدلاً من ذلك)، كما يتعيّن على الأم إعطاء الطفل ماءً بعد كل رضعة؛ وذلك لغسل الفم من بقايا الرضاعة.

