

Burnos pH ir maisto kariesogeninis potencialas

Burnos rūgštingumas (pH) paprastai svyruoja nuo 6,2 iki 7,8, priklausomai nuo seilių kiekio burnoje. Kadangi seilės yra šarminės, burnos pH didėja, kai išsiskiria daugiau seilių (pvz., kai užuodžiate malonų maisto kvapą, žiūrinate patraukliai atrodančių patiekalų nuotraukas ar esate alkani). Laikoma, kad sveikos burnos normalus pH yra 7,4-7,6 suaugusiam žmogui, o vaikui – 7,6-7,8 pH.

pH svarba žmogaus sveikatai nėra plačiai nagrinėta. Kai kur internete galima rasti informacijos, kad jei burnoje yra žemesnis nei normalus pH, tai rodo, kad organizmui gali trūkti nepakeičiamųjų riebalų rūgščių – linoleno ir alfa linoleno, dar vadinamosios Omega-3 riebalų rūgšties. Kita vertus, kai kur patariama matuoti ne tik seilių, bet ir šlapimo ar ašarų pH kaip bendros organizmo būklės ir gresiančių ligų indikatorius. Pavyzdžiui, jei šlapimas rūgštinis, reikia mažinti rūgštingo maisto (kai kurie autoriai jam priskiria mėsą, gyvulinius riebalus, kavą, juodą arbatą), o jei šarminis – mažinti šarmingų produktų.

Burnos higienos atžvilgiu vieni įdomiausių yra dantų apnašų pH tyrimai. Jų metu tiriama, kaip keičiasi dantų apnašų, kuriose kaupiasi bakterijos, pH po angliavandenių turinčio maisto valgymo. Taip matuojamas tokio maisto kariesogeninis (ėduonies) potencialas.

Nesigilinant į tyrimuose naudojamus metodus, reikia pabrėžti, kad tokių tyrimų metu nustatomas įvairaus maisto kariesogeninis potencialas, o pats angliavandenių turintis maistas reitinguojamas pagal pavojingumą/ nepavojingumą dantis. Pavyzdžiui, žemiausiu pH pasižymi dantų apnašos po virtų saldinių (karamelės, ledinukų, irių) valgymo, išgėrus saldintos kavos ar arbatos, tuo tarpu po ne cukrumi saldinto maisto (pvz., be cukrės kramtomosios gumos (pH ~6,8), diabetinio cukraus, saldinto sorbitoliu ar seilių išsiskyrimą skatinančių produktų (riešutų) valgymo dantų apnašų pH būna aukščiausias. Po daug krakmolo turinčių produktų (pvz., kvietinių dribsnių ar duonos) valgymo pH nukrenta panašiai žemai, kaip ir po daug cukraus turinčio maisto.

Reikia atkreipti dėmesį, kad po bet kokių daug cukraus turinčio maisto užkrintus kieto sūrio, pH žemėjimas sustabdomas. Kietojo sūrio poveikis panašus kaip be cukrės kramtomosios gumos. Kai vietoj kietojo sūrio po maisto buvo pabandyta išgerti saldintos kavos, dantų apnašų pH krito daug žemiau. Toks kietojo sūrio poveikis aiškinamas tuo, kad jis skatina seilėtekį, o pagausėjusios seilės neutralizuoja susidariusias rūgštis. Be to, kietojo sūrio sudėtyje yra nedaug angliavandenių (laktozės). Riešutai ir be cukrės kramtomoji guma taip pat puikiai skatina išsiskirti seiles, neutralizuojančias burnoje rūgštis, susidariusias po cukraus turinčio maisto vartojimo. Tuo tarpu tyrimų metu buvo nustatyta, kad obuoliai po angliavandenių turinčio maisto nėra tokie naudingi palyginus su riešutais.

Daugelyje knygų ir mokslinių straipsnių apie burnos higieną pabrėžiama, kad daug cukraus turintį maistą geriau vartoti kartu su kitu maistu, o ne tarp valgymų. Taip yra todėl, kad daug angliavandenių turinčio maisto poveikį neutralizuoja kiti maisto produktai dėl galimo prasiskiedimo efekto ar todėl, kad kiti maisto produktai paskatina seilių išsiskyrimą. Buvo atliktas vienas tyrimas, nagrinėjantis pusryčių, susidedančių iš trijų patiekalų, poveikį burnos rūgštingumui. Pusryčiai susidėjo iš saldintos kavos, virto kiaušinio ir šviežios traškios duonos su sviestu. Dantų apnašų pH mažiausiai nukrito tada, kai buvo valgomi visi trys patiekalai kartu, tuo tarpu pH labiausiai sumažėjo, kai buvo vien tik geriama saldinta kava. Šio tyrimo metu nustatyta, kad vieni maisto produktai gali įtakoti kitų maisto produktų rūgštingumą.

Ar vieni saldikliai labiau kariesogeniški nei kiti? Daugelis ankstyvųjų tyrimų atlikti su cukrumi, kuris yra pagrindinis maisto saldiklis. Tačiau modernioje išsivysčiusių šalių mityboje vis dažniau naudojami eilė fermentuojamų saldiklių – cukrozė, gliukozė, fruktozė, laktozė, gliukozės sirupas, fruktoziniai grūdų sirupai ar kiti sintetiniai oligosacharidai. Burnoje esančių apnašų pH tyrimai parodė, kad apnašose esančios bakterijos iš laktozės išskiria žymiai mažiau rūgščių. Tuo tarpu cukrozė, gliukozė, fruktozė ir maltozė yra panašaus kariesogeniškumo lygio.

Parengta pagal knygą „Prevention of Oral Disease“, 2003.