

ПРОТОКОЛ ЗА ИЗМЕРВАНЕ КИСЕЛИННОСТТА НА СЛЮНКТА

Измерването на киселинността на слюнката се прави посредством специални лентички от лакмусна хартия. Резултата е цветно кодиран. Оптималното рН на слюнката е 7. Това е неутрална стойност. Критична е стойността под 5.5 и тя индикира процеса на деминерализация и образуване на кариес. Стойности между 5,5 и 7 са неблагоприятни за зъбите, които в киселинната среда са незащитени от кариес. Целта на измерването е да се спре този разрушителен за зъбите процес и да се подпомогне реминерализацията.

Измерването се прави в следните часове на деня:

- веднага след ставане
- преди закуска
- след закуска
- преди междинното хранене
- след междинното хранене
- преди обедното хранене или 2 часа след храна
- след обедното хранене
- преди междинното хранене
- след междинното хранене
- преди вечерята или 2 часа след храна
- след вечерята
- преди вечерното миене на зъби
- непосредствено преди лягане

Най-важното време за тестване е сутрин след сън и вечер преди лягане. Ако през нощта киселинността е била с неутрална или алкална стойност (7 и >7), то зъбите са защитени от кариес по естествен начин през 1/3 до 1/2 от времето.

Използвайте измерването на киселинността като индикатор за критичните моменти. Водете си дневник за 3-5 дни, в който да записвате колко е киселинността на слюнката, която сте измерили. Ако установите рН различно от 7, изпийте чаша вода, с която ще разредите слюнката и това ще я неутрализира. Подходяща е изворна или чешмяна вода, тъй като те са с рН близко до 7. Други начини да неутрализирате киселинната слюнка са:

-дайте да изпие чаша вода

-нека детето жабури с чаша вода, с разтворена щипка сода за хляб в нея

-да изяде нещо зелено :)

-стимулирайте дъвченето с парче твърд зеленчук или друга дъвчаща храна

bezkarries.com