Frisk pust gjennom hele julen

Av Kristi Herje Haga

Julemåneden er her – endelig er det klart for ferie med god tid til samvær med familie og venner, med masse god mat og drikke. Julen er favoritthøytiden for mange av oss og inviterer til kos og hygge hele måneden til ende.

Julen er ensbetydende med god mat og godt drikke. Dette nytes lenge før ferien starter, med julebord. Sesongen starter allerede i slutten av november og noen julebord arrangeres langt ut i januar! Norsk tradisjonell julemat er fortsatt det mange sverger til, selv om andre utfordrere er kommet på banen de siste årene.

Fet mat og masse smak

Maten vi spiser i julen, er ofte krydret, fet og full av smak. Ribbe, pinnekjøtt, julepålegg, posteier og desserter med masse fløte og smør. Drikken er også mer smakfull, som juleøl, akevitt og gløgg. Masse gode smaker som vil elsker å kose oss med rundt juletider. Og det skal vi selvsagt få lov til å gjøre! Men så mye deilig mat og drikke, kan også ha sin utfordring. Ånden vår påvirkes av hva vi spiser. Krydret, fet mat med gjerne mye meieriprodukter som skylles ned med alkoholholdig drikke kan gi oss dårlig ånde. I tillegg spiser vi til andre tidspunkt enn i hverdagen og inntaket av søtsaker økes gjerne. Dette har også en påvirkning på ånden vår. Heldigvis finnes det gode råd vi kan benytte oss av for at måltidet og høytiden skal bli akkurat slik som vi ønsker.

Mange sliter

Joanna Michalopolos er tannpleier ved Dentalia tannlegesenter i Oslo. Hun forteller at mange har problemer med dårlig ånde, særlig i disse juletider.

* Vi spiser fetere mat som pinnekjøtt og ribbe, rødt kjøtt som øker muligheten for dårlig ånde. Vi stresser mer, har ujevne matrutiner og spiser kanskje mindre sunt enn normalt. Alt dette er med på å påvirke ånden vår.

Hun forteller at mange har store problemer i forhold til dårlig ånde, og det være både sosialt hemmende og gå utover selvtilliten. Heldigvis er det mye vi selv kan gjøre for å holde god munnhygiene gjennom et godt julemåltid.

Tips

Det er mye du selv kan gjøre for å unngå og begrense dårlig ånde. God munnhygiene hele året er viktig. Joanna kommer med gode råd for daglig tannhygiene:

* Det er viktig å pusse tennene godt, to ganger per dag og helst med elektrisk tannbørste. Veldig mange bruker ikke tanntråd, men det er svært viktig for god munnhygiene. Hele 25 % av bakteriene og plakk ligger mellom tennene og gir dårlig og råtten lukt fra munnen dersom de ikke fjernes. Ikke glem å pusse tungen, der ligger det også mange bakterier. Bruk tannbørsten eller en tungeskrape.

Joanna forteller også at en munnskyllevann kan være fint å bruk, særlig i forkant av en middag med mye fet mat og alkoholholdig drikke.

* Bruk et munnvann som har en langvarig effekt og som motvirker svovelgassene som gir dårlig ånde når man spiser mye fet mat. Se etter munnvann med sink, gjerne i kombinasjon med klorheksidin. En variant er SB12 som du får kjøpt på apoteket.

I tillegg anbefaler hun å jevnlig oppsøke tannpleier for profesjonell fjerning av belegg, tannstein og grundig rens mellom tennene.

Hvordan unngå dårlig ånde

Med små enkle grep kan du unngå pinlige og sjenerende situasjoner. Er du redd for dårlig ånde og vet du har problemer med det, er det noen enkle råd du kan følge under selve måltidet:

1. Begrens inntaket av rødt kjøtt dersom du har mulighet til det. Rødt kjøtt bidrar til å danne disse svovelgassene som gir dårlig ånde. Velg heller hvitt kjøtt som kalkun eller fisk hvis du har mulighet til det.
2. Kål og sterke krydder kan også gi dårlig ånde. Det kan derfor være lurt å begrense inntaket av dette.
3. Kaffe er som kjent dehydrerende og kan etterlate munnen tørr. Mangel på nok spytt gjør at bakteriene ikke skylles bort og dermed får man dårlig ånde. Vurder derfor om du skal ta en kaffekopp etter måltidet, dersom du er bekymret for ånden din.
4. Prøv å spis litt frukt og grønt under måltidet. Det er med på å rense munnhulen og minsker risikoen for dårlig ånde. Særlig urter (persille), bær, eple og ananas har god effekt på dårlig ånde, kanskje inspirasjon til en ny dessert? Yoghurt og kanel er også gunstig mot dårlig ånde og yoghurt motvirker også tannstein!
5. Bruk en tannpirker til å få bort mat som har satt seg mellom tennene, ta eventuelt en sukkerfri tyggegummi.

Det er også viktig å spise tidligere på dagen før et stort julemåltid. Ujevne måltid med lange mellomrom kan gi dårlig ånde, særlig hvis man i tillegg drikker mye kaffe og lite vann forklarer Joanna.

Alkohol

Godt drikke er et ”must” til julematen og denne er ofte alkoholholdig. Dessverre påvirker alkohol hvordan det lukter fra munnen vår. Derfor er det viktig å drikke rikelig med vann samtidig som du koser deg med alkohol.

* Vann er med på å begrense dehydrering i kroppen når man drikker alkohol. Uttørring fører til dårlig ånde, derfor er det viktig å drikke vann sammen med alkoholen. Alkoholen tar knekken på de gode bakteriene i kroppen, og sprit gir dårligere ånde enn øl og vin, forklarer Joanna.

Dersom du er bekymret for ånden, men likevel ønsker noe godt, alkoholholdig i glassen, er hvitvin det beste alternativet.

Med dette ønsker vi deg en riktig god førjulstid, med masse deilig mat og drikke, og selvfølgelig en frisk pust!