

چه باید بنوشم؟

آب معدنی و شیر دو انتخاب خوب هستند، بهتر است آب میوه را همراه با وعده‌های غذایی مصرف کنید، در غیر این صورت آب میوه را با آب رقیق نمایید. شربت‌های بدون قند رقیق شده مطمئن‌ترین جایگزین برای آب و شیر هستند. برای تهیه نمودن شربت مطمئن شوید که آن را به نسبت ۱ به ۱۰ رقیق نموده‌اید. نوشابه‌های گازدار می‌توانند خطر پوسیدگی و مشکلات دندانی را افزایش دهند. اسید در هر دو نوع نوشابه‌های معمولی و رژیمی می‌توانند مینای دندان را حل نمایند. استفاده از نوشابه‌ها در بین وعده‌های غذایی خطر پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد.



آیا باید بعد از خوردن هر غذا مسواک بزنم؟

این مهم است که شما دوبار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. بهترین زمان برای مسواک زدن قبل از صبحانه و در شب قبل از رفتن به رختخواب است. خوردن و آشامیدن به‌طور معمول باعث ضعیف شدن مینای دندان می‌شود و مسواک زدن بلافاصله بعد از خوردن و آشامیدن می‌تواند باعث برداشتن ذرات ریزی از روی مینای دندان شود. بهتر آن است که حداقل یک ساعت پس از خوردن و آشامیدن مسواک نزنیم. این خیلی مهم است که قبل از خواب مسواک بزنید. برای اینکه جریان بزاق که یک سیستم خود تمیز کننده‌ی دهان می‌باشد در طول شب کم می‌شود و باعث می‌شود که دهان بیشتر در معرض خطر پوسیدگی باشد.

آیا آدامس به بهداشت دهان و دندان کمک می‌کند؟

آدامس باعث افزایش جریان بزاق می‌شود که باعث خنثی شدن اسید بعد از خوردن یا آشامیدن در دهان می‌شود. این ثابت شده است که خوردن آدامس‌های بدون قند بعد از غذا می‌تواند جلوی پوسیدگی دندان را بگیرد. آدامس‌های معمولی حاوی قند می‌باشند بنابراین می‌توانند به دندانپایان آسیب برسانند.



بسمه تعالی

رژیم غذایی و دندانهایم



استاد محترم:

سرکار فامد دکتر نقیبی

تهیه کنندگان:

فامد مسینعلی‌زاده - رضا لشکر محمودآبادی

ورودی ۹۱

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

گروه سلامت دهان و دندان و دندانپزشکی اجتماعی