

بسمه تعالی

تغذیه سالم = دندان سالم

گروه دندانپزشکی اجتماعی

تهیه و تنظیم

محمد حسین ملتجائی فرید

دانشجوی سال سوم دندانپزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دانشکده دندانپزشکی

سال ۱۳۹۷

دندان های خود را برای لبخندی زیبا ، سالم نگه دارید: برای اینکار توصیه های زیر را جدی بگیرید:

(۱) اگر بعد از هر وعده غذایی مسواک نمی زنید حداقل شب ها قبل از خواب حتما مسواک یا خمیردندان فلورایددار بزنید.

(۲) بعد از غذا خوردن، با نخ دندان حاوی فلوراید، بین دندان ها تمییز شوند.

(۳) مصرف دخانیات را ترک کنید. کشیدن سیگار یا استفاده از تنباکو خطر ابتلا به سرطان دهان و پوسیدگی دندان ها را افزایش می دهد. استعمال دخانیات می تواند موجب بوی بد دهان و زرد شدن دندان ها هم بشود.

(۴) مواد غذایی شیرین را کم مصرف کنید. دو تا پنج دقیقه بعد از استفاده از مواد قندی و غذاه اسیدهای مخربی در اثر فعالیت میکروب های موجود در لایه میکروبی تولید می شوند و به مدت ۲۰ دقیقه تا یک ساعت در دهان باقی می ماند.

(۵) تصور کنید بعد از هر وعده ی غذایی ، تا یک ساعت دندان های شما به تدریج و سرعت کم در حال پوسیدگی است ، پس در این مدت زمان با یک مسواک ، دندان هایتان را از شر میکروب ها نجات دهید.

(۶) این را بدانید تا زمانی که دندان شما سوراخ نشده ، پوسیدگی ها و مواد معدنی از دسته رفته دندانستان را میتوانید برگردانید.

(۷) تعداد دفعات تناول مواد غذایی را کمتر کنید. بعد از خوردن هر وعده تا یک ساعت دندانستان در معرض پوسیدگی است.

بهداشت و سلامت دهان و دندان در کودکان

برای سلامت دندانهای کودکان خود به نکات زیر توجه کنید :

(۱) لثه های کودک شیردار خود را با یک پارچه نرم و آب تمیز کنید.

(۲) به محض درآمدن دندان های کودک، آن ها را با یک مسواک نرم (مسواک انگشتی) تمیز کنید.

(۳) دندان های شیری کودکان تا سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی باید تحت کنترل باشند.

(۴) جوانه ی دندان های دائمی زیر دندان های شیری تشکیل میشود. اگر کودک دندان شیری خود را به دلیل پوسیدگی از دست بدهد ، احتمال بی نظمی در دندانهای دائمی بسیار زیاد خواهد بود. پس سلامت دندان های شیری بسیار حائز اهمیت است.

(۵) اولین دندان دائمی که غالبا دندان شماره ۶ (آسیاب اول) است در سن ۶-۸ سالگی رشد میکند. توصیه میشود با وسواس بیشتر سلامت این دندان چک شود. چرا که بیشترین عمل جویدن توسط آن صورت گرفته و مهمترین دندان از نظر کارایی است.

(۶) وجود فاصله بین دندان های شیری معمولا طبیعی است و نباید موجب نگرانی والدین شود.

(۷) در میان وعده ها از دادن مواد شیرین به کودک خودداری کرده و تا حد امکان بعد از شیر دادن در شب ، قبل از خواب به او آب دهید و یا با پارچه نرم و مرطوب دندان هایش را تمیز کنید.

(۸) برای سالم ماندن دندانها حداقل هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه نمایید.



دشمن اصلی دندان ها

* چه نوع تغذیه هایی بیشترین آسیب و پوسیدگی را به دندان هایمان وارد میکند؟

غذاهای کربوهیدراتی / عله ی مردم به آن قند میگویند. اما کربوهیدرات ها محدود یه قند و شیرینی نیستند. مواد نشاسته ای مثل نان ، سیب زمینی ، ماکارونی و... هم جزء این دسته هستند و حضور آنها در مجاورت دندان ، باعث رشد باکتری ها و پوسیدگی دندان شما میشود



عامل اصلی پوسیدگی ها:

باقی ماندن کربوهیدرات ها روی دندان هاست. بنابراین موادی که چسبندگی زیادی روی دندان ها داشته باشند ، تا زمانی که از روی دندان جدا نشوند ، پیشرفت تدریجی پوسیدگی متوقف نخواهد شد. مثل انواع شکلات و سوهان...



تغذیه سالم

* غذاهایی که باعث کاهش پوسیدگی های دندان میشود:

چای (کم رنگ)



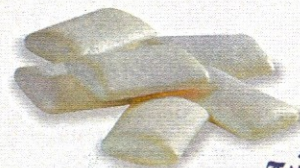
پلی فنول های موجود در آن میتواند جلوی تجمع برخی باکتری ها را گرفته و باعث کاهش سرعت رشد ضخامت پلاک های دندانی میشود. همچنین چایی میتواند باعث کاهش بوی بد دهان شود.

پنیر



علاوه بر منبع کامل کلسیم ، و اثر سیستیمیک و موضعی روی املاح معدنی دندان ، ممکن است اسید تولید شده در پلاک های دندانی را خنثی کند ، همچنین با افزایش ترشح براق باعث شستشوی سطح دندان میشود

آدامس های بدون قند



جویدن آدامس هایی که از شیرین کننده های مصنوعی مثل زایلیتول تولید شده اند ، باعث افزایش ترشح بزاق میشوند ، لذا جویدن آنها به مدت ۲۰ دقیقه بعد از غذا یا میان وعده به بازگشت PH دهان به حالت استراحت کمک می کند. و باعث کاهش پوسیدگی میشود. البته گفتنی است نگه داشتن آدامس به مدت طولانی در دهان میتواند شرایط مطلوبی را برای رشد باکتری ها فراهم سازد.

کشمش



با وجود اینکه شیرین است اما فاقد قند سوکروز است که در شکر یافت میشود. لذا نمیتواند منجر به پیشرفت باکتری های پلاک دندانی شود.

علاوه بر این ، ماده فیتوکمیکال موجود در کشمش باعث نابودی برخی از باکتری های پلاک میشود. برخی از ترکیبات موجود در کشمش همچنین مانع رشد باکتری های مربوط به بیماری پریدونتال (لته ای) میشود. بنابراین به سلامت لته ها هم کمک میکند.

شیر



علاوه بر منبع کامل کلسیم ، و اثر سیستیمیک و موضعی روی املاح معدنی دندان ، برخی از اسیدهای تولید شده در پلاک دندانی را خنثی میکند ، و نتیجه PH دهان تعدیل شده و املاح معدنی کمتری از دندان آزاد میشود.

دقت: فرآورده های تولیدی مثل شیر کاکائو که به آنها شیر اضافه میشود ، اثر مخربی بر سلامت دندان هایتان خواهد داشت.

غذاهای ترد



خوردن مواد غذایی مانند هویج ، سیب و خیار به جویدن حسابی نیاز دارد. جویدن ، پلاک دندانی را متلاشی می کند. بنابراین باکتری ها به جای آنکه در دهان شما باقی بمانند و در آن جایگزین شوند، از دهان زده می شوند.