



تغذیه

وبهداشت دهان و دندان

مقدمه

تغذیه و رژیم غذایی نقش مهمی در رشد و نمو دندان، استحکام استخوان، کنترل بیماریهای حفره‌ی دهان دارد و چون دانش آموزان در دوره دبستانی، دفعات مصرف مواد قندی (شکلات و شیرینیجات) بیشتری دارند به همین علت لازم است به تغذیه کودکان اهمیت زیادی داده شود.

برطبق مطالعات به عمل آمده بعضی از مواد غذایی نسبت به مواد دیگر خاصیت پوسیدگی زایی بیشتری دارند، از جمله کربوهیدراتها (مواد نشاسته‌ای و قندی) که وقتی با میکروبهای دهان در تماس باشند می‌توانند PH بزاق را تا حد ۵/۵ یا کمتر کاهش دهند و آن را اسیدی کنند. میکروبهایی هم که در پلاک میکروبی وجود دارند از این مواد تغذیه می‌کنند.

در اثر فعالیت این میکروبها نیز اسید تولید می‌شود. تولید اسید تقریباً ۲ تا ۵ دقیقه پس از خوردن مواد قندی شروع شده و تا حدود یک ساعت پس از آن محیط دهان در حالت اسیدی باقی می‌ماند تا به حالت عادی برگردد. اسید تولیدشده مینای دندان را حل کرده و باعث پوسیدگی دندان می‌شود.

بطور کلی پوسیدگی زایی مواد غذایی تحت تاثیر عوامل

زیرمی باشد:

۱. شکل مواد غذایی (جامد یا مایع بودن)

مواد غذایی مایع سریع‌تر از محیط دهان پاک می‌شوند، در نتیجه قدرت پوسیدگی زایی کمتری دارند. مواد غذایی جامد به علت چسبندگی و تماس طولانی مدت با دندانها قدرت پوسیدگی زایی بیشتری دارند.

مصرف ممنوع

مواد قندی و کربوهیدرات‌های موجود در کیک و شکلات و... باعث پوسیدگی دندانها می‌شود



۲. قوام ماده غذایی

هر چقدر قدرت چسبندگی بیشتر باشد. (مثل پفک، شکلات،...) قدرت پوسیدگی زایی بیشتر است.

۳. دفعات مصرف مواد غذایی

هر چقدر دفعات مصرف مواد قندی کمتر باشد ایجاد پوسیدگی کمتر می‌شود. توصیه می‌شود مواد قندی همراه با وعده‌های غذایی مصرف شود و از مواد قندی و شکلات به عنوان پاداش و جایزه برای کودکان استفاده نشود.

۴. مواد غذایی شیرین چسبنده

(شکلات، کشمش، کیک، کلوچه و...) بسیار بیشتر از انواع مایعات (شیر و نوشیدنی‌های شیرین) پوسیدگی را هستند.

لذا به منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان بایستی موارد زیر را مورد توجه قرار داده و عمل کنیم:

- ۱ ■ مصرف مواد قندی و شیرینی جات را به حداقل برسانیم.
- ۲ ■ بلافاصله پس از مصرف مواد قندی دندانها را مسواک بزنیم.
- ۳ ■ در صورت عدم دسترسی به مسواک، دهان خود را با آب شستشو دهیم.
- ۴ ■ سعی کنیم مواد قندی را در وعده های اصلی غذا (ناهار، صبحانه و شام) به همراه سایر غذا ها مصرف کنیم.
- ۵ ■ از مواد قندی و شیرینی جات مایع، نرم و چسبنده کمتر استفاده کنیم.
- ۶ ■ از سبزیجات و میوه های تازه و سفت (جامد) بیشتر استفاده کنیم.



مصرف مجاز
انواع آجیل، بادام زمینی، گردو، بادام، آدامس های بدون قند، پنیر، نان، میوه، سالاد سبزیجات تازه



لبنیات از جمله مواد مغذی برای بدن و دندانها به شمار می رود



- خوردن مکرر مواد قندی در شبانه روز و در فواصل بین غذاهای اصلی ، بخصوص در حالتی که در روی دندان ها باقی می ماند ، بیش از آنهایی که با غذاهای اصلی صرف می شوند ، تولید پوسیدگی می کنند .
- نوع مواد قندی و تعداد دفعات مصرف ، بیش از مقدار مصرف آنها در ایجاد پوسیدگی دندان ها نقش دارد.



“
گروه های هدف این متن آموزشی

- مادران
- مربیان مهدهای کودک
- معلمان و مدیران دوره ابتدایی
- رابطین بهداشتی
- دانش آموزان

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

مجموعه کتب آموزش بهورزی / قسمت بهداشت دهان و دندان / سال انتشار ۱۳۸۴ دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی