

تغذیه و بهداشت دهان و دندان

نام سند	تغذیه و بهداشت دهان و دندان
نگارش	۱
تاریخ صدور	۱۳۸۴
نام کامل فایل	تغذیه و بهداشت دهان و دندان
شرح سند	تغذیه و بهداشت دهان و دندان
نویسنده/مترجم	دفتر سلامت دهان و دندان

مقدمه :

تغذیه و رژیم غذایی نقش مهمی در رشد و نمو دندان ، استحکام استخوان، کنترل بیماریهای حفره 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 بعمل آمده بعضی از مواد غذایی نسبت به مواد دیگر خاصیت پوسیدگی زایی بیشتری دارند، از جمله کربوهیدراتها (مواد نشاسته ای و قندی) که وقتی با میکروبهای دهان در تماس باشند می توانند PH بزاق را تا حد ۵/۵ یا کمتر کاهش دهند و آن را اسیدی کنند. میکروبهای هم که در پلاک میکروبی وجود دارند از این مواد تغذیه می کنند در اثر فعالیت این میکروبها نیز اسید تولید می شود. 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 می ماند تا به حالت عادی برگردد. اسیدی که باعث خوردن مواد قندی ایجاد می گردد رفته رفته مینای دندان را حل کرده و سبب پوسیدگی دندان می شود.

*بطور کلی پوسیدگی زایی مواد غذایی تحت تاثیر عوامل زیر می باشد:

۱- **شکل مواد غذایی (جامد یا مایع بودن):** مواد غذایی مایع سریع تر از محیط دهان پاک می شوند، در نتیجه قدرت پوسیدگی زایی کمتری دارند. مواد غذایی جامد به علت چسبندگی و تماس طولانی مدت با دندانها قدرت پوسیدگی زایی بیشتری دارند..

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 می شود. توصیه می شود مواد قندی همراه با وعده های 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 نوشیدنی های شیرین) پوسیدگی را هستند .

- باقی ماندن مواد قندی در دهان و بر سطح دندان ها به مراتب بیش از مقادیر زیاد آن که فوراً مصرف می شود باعث پوسیدگی دندان ها می گردد .

- خوردن مکرر مواد قندی در شبانه روز و در فواصل بین غذاهای اصلی ، بخصوص در حالاتی 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 ، چگونگی تهیه و تعداد دفعات مصرف ، بیش از مقدار مصرف آنها در ایجاد پوسیدگی دندان ها اهمیت دارد.

*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 در دسترس نبودن مسواک، دهان خود را با آب شستشوده‌ایم.
- 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.

منبع مورد استفاده در تدوین متون آموزشی				
نوع منبع	عنوان	مؤلف/تهیه کننده	تاریخ تهیه	محل انتشار
کتاب	سلامت دهان و دندان(مجموعه کتب آموزش بهورزی)	دفتر سلامت دهان و دندان	۱۳۸۴	وزارت بهداشت و درمان