

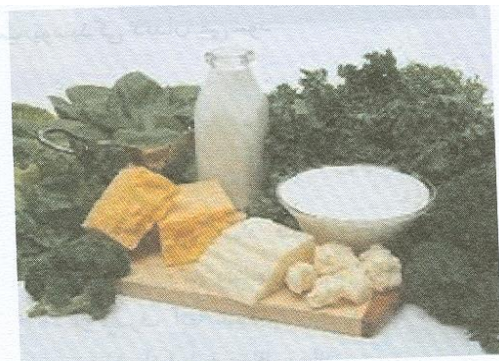
تغذیه و پوسیدگی دندان

مقدمه :

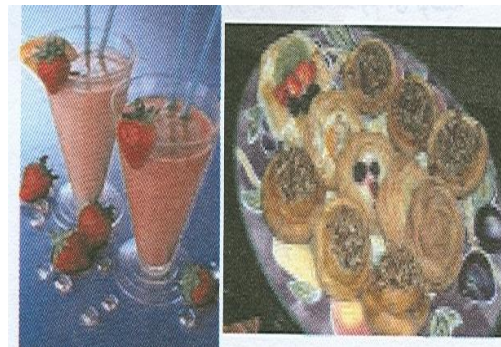
تغذیه و رژیم غذایی نقش مهمی در رشد و نمو دندانها، استحکام استخوانها و کنترل بیماریهای حفره دهان دارد. بر طبق مطالعات بعمل آمده بعضی از مواد غذایی نسبت به مواد دیگر خاصیت پوسیدگی زایی بیشتری دارند: از جمله کربوهیدراتها (مواد نشاسته ای و قندی). این مواد وقتی با میکروبهای دهان در تماس باشند می توانند PH بزاق را تا حد ۵/۵ یا کمتر کاهش دهند و آن را اسیدی کنند. میکروبهای موجود در پلاک میکروبی هم از این مواد تغذیه می کنند و در اثر فعالیت میکروبا اسید تولید می گردد. اسید تولیدی باعث پوسیدگی دندان 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. اسیدی که باعث خوردن مواد قندی ایجاد می گردد رفته رفته مینای دندان را حل کرده و سبب پوسیدگی دندان می شود. مطالعات و تحقیقات انجام گرفته نشان می دهد که پوسیدگی دندان بطور چشمگیری در بین افراد جامعه شایع است. آخرین نتایج بررسی های وضعیت دهان و دندان کودکان ۶ - ۳ سال نشان می دهد که کودکان ایرانی ۳ سالگی خود را با حدود ۲ دندان شیری پوسیده و ۶ سالگی را با ۵ دندان شیری پوسیده سپری می کنند.

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..



بین وعده های غذایی از میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید.



مواد قندی و کربوهیدراتها باعث پوسیدگی دندانها می شوند.

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 های مهم در تغذیه و بهداشت دهان و دندان:

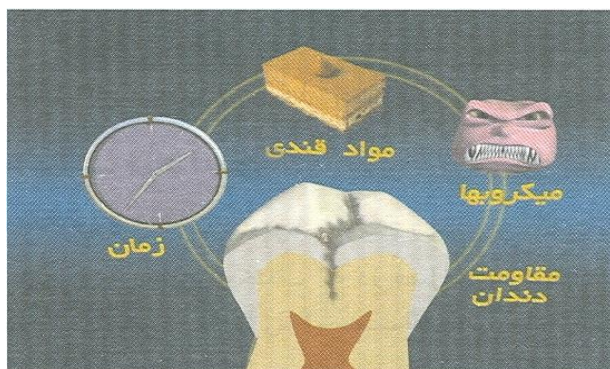
۱- به جای مواد قندی و شیرینی جات از پسته، بادام، گردو و ... استفاده شود.

۲- به جای مواد قندی و تنقلات مضر از میوه جات و سبزیجات استفاده شود.

۳- در صورت جویدن آدامس از آدامس های بدون قند استفاده شود.

تعریف پوسیدگی:

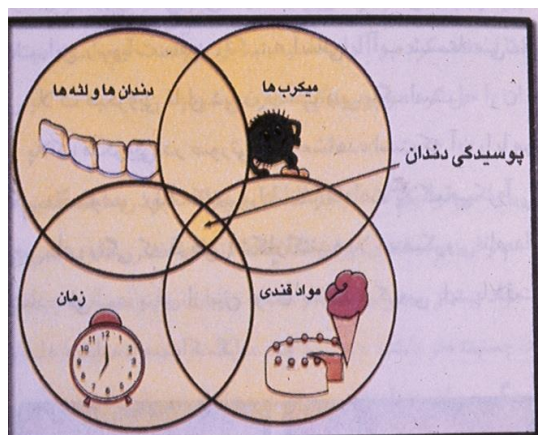
پس از خوردن غذا اگر بهداشت دهان و دندان رعایت نشود، لایه ای میکروبی بر روی سطوح دندان ها تشکیل می گردد که با گذشت زمان میکروب های موجود در این لایه مواد قندی را به اسید تبدیل می کنند این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می شود.



چرخه عوامل موثر در پوسیدگی

عوامل پوسیدگی را عبارتند از:

- الف (عدم استفاده از مسواک و نخ دندان
- ب (مصرف نامناسب مواد قندی
- ج (مقاومت دندان

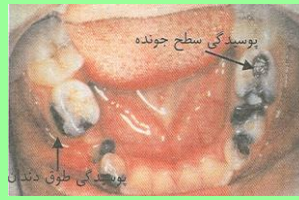


محل های شایع پوسیدگی:

شیارهای سطح جونده: در دندانهای تازه رویش یافته (آسیای شیری و دایمی) که دارای شیارهای عمیق می باشند به دلیل تجمع مواد غذایی در بین شیارها، احتمال ایجاد پوسیدگی خیلی زیاد است.

سطوح بین دندانی: بعلت عدم دسترسی موهای مسواک به این ناحیه و عدم استفاده از نخ دندان و تجمع مواد غذایی احتمال پوسیدگی در این سطوح زیاد است.

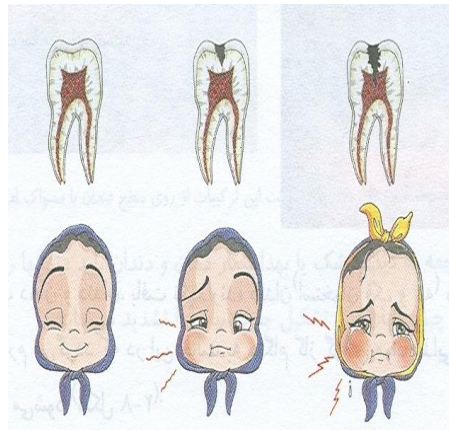
طوق دندان یا ناحیه اتصال لثه با دندان: معمولا میکروبها در ناحیه طوق دندان تجمع می یابند. بنابراین اگر در هنگام مسواک کردن دقت کافی برای تمیز کردن این ناحیه صورت نگیرد پوسیدگی طوق دندان ایجاد می شود.



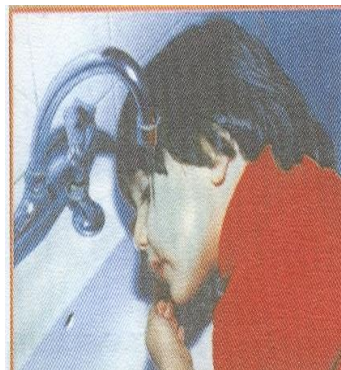
نماهای مختلفی از پوسیدگی های دندانی در سطوح مختلف

علائم پوسیدگی:

- ۱ - تغییر رنگ مینای دندان به قهوه‌ای یا سیاه
- ۲ - سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی
- ۳ - حساس بودن یا درد گرفتن دندان در موقع خوردن غذاهای سرد ، گرم ، ترش یا شیرین
- ۴ - حساس بودن یا درد گرفتن دندان وقتی که دندانها را روی هم فشار می‌دهیم
- ۵ - گیر مواد غذایی بین دندانها
- ۶ - پاره شدن نخ دندان در هنگام استفاده از آن



مراحل تشکیل آبرسه دهانی به علت پوسیدگی و ایجاد تورم در صورت



پس از مصرف مواد قندی، دندانها را مسواک کنید در صورت عدم دسترسی، حتما چند مرتبه دهان و دندان را با آب شستنیو دهید.

نکات مهم:

- ۱- به حداقل رساندن مصرف مواد قندی و شیرینی جات.
- ۲- مسواک زدن دندانها بلافاصله پس از مصرف موادقندی.
- ۳- در صورت در دسترس نبودن مسواک، شستشوی دهان با آب.
- ۴- مصرف مواد قندی همراه با وعده های اصلی غذا.
- ۵- استفاده کمتر از مواد قندی و شیرینی جات مایع، نرم و چسبنده.
- ۶- استفاده از سبزیجات و میوه های تازه و سفت مانند هویج، سیب، کلم و ...
- ۷- استفاده مرتب و صحیح از مسواک و خمیر دندان
- ۸- استفاده از نخ دندان جهت تمیز کردن سطوح بین دندانی
- ۹- استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید از جمله دهانشویه سدیم فلوراید
- ۱۰- مراجعه منظم به دندانپزشک