



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

تغذیه در سلامت

دهان و دندان



تهیه کنندگان

سجاد گرامی- امیربهادر ساعدی
امیر حقایق- محمدرضا آقا محمدی

استاد: دکتر زهرا مومنی
گروه سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی

- بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی های اسیدی مثل آب پرتقال، نباید دندان ها را مسواک زد. چون باعث سایش دندان ها می شود. بعد از گذشت حدود نیم ساعت از خوردن مواد اسیدی مسواک زده شود.

مواد قندی و نشاسته دار را از رژیم غذایی نمی توان حذف نمود، ولی با رعایت توصیه های تغذیه ای مناسب می توان از اثرات پوسیدگی زایی آن ها کاست.

راه های ارتباطی

کرج- ۴۵ متری گلشهر، خیابان شهید
کتوئی زاده، دانشکده ی دندانپزشکی
تلفن: ۰۲۶۳۳۵۳۱۶۱۴

توصیه های تغذیه ای

- در میان وعده بهتر است به جای مواد قندی و تنقلات شیرین از میوه های تازه و سبزیجات، ماست ساده و مغز ها (بادام و گردو و ...) استفاده شود.
- مصرف مواد قندی محدود به وعده های اصلی غذایی گردد که پس از آن مسواک زده شود.
- در صورت مصرف هر نوع ماده قندی، لازم است بلافاصله دندان ها مسواک زده شود. در صورت عدم دسترسی، حداقل دهان چند مرتبه با آب شسته شود.
- فست فود، نوشابه و تنقلات شیرین نباید به صورت روزمره به کودکان داده شود.
- در صورت استفاده از شربت های دارویی و تقویتی شیرین بعد از هر بار مصرف، به کودک به میزان کافی آب داده شود.
- استفاده از محصولات لبنی (پنیر) در پایان وعده غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می گردد.
- استفاده از آب، بین وعده های اصلی توصیه می شود.
- از آدامس های بدون قند استفاده شود.

پوسیدگی چیست؟

میکروب های چسبیده به سطح دندان، باقیمانده ی مواد غذایی را به اسید تبدیل می کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می کند.

پوسیدگی دندانی از یک دندان به دندان دیگر سرایت می کند. مواد قندی و شیرین، یکی از مهم ترین عوامل پوسیدگی زایی دندان هستند. با کنترل تغذیه خوب، می توان پوسیدگی را کنترل کرد.



از عوامل مهم ایجاد پوسیدگی، کربوهیدرات های قابل تخمیر هستند و قند های موجود در مواد غذایی مختلف یا نوشیدنی ها، خاصیت پوسیدگی زایی متفاوتی دارند. مثلاً قند موجود در میوه ها و سبزیجات و قند فراورده های لبنی، خاصیت پوسیدگی زایی کم دارند، در حالیکه قند های موجود در عسل و آب میوه و نوشابه، پوسیدگی زایی بالایی دارند.

پوسیدگی زایی مواد غذایی تحت تاثیر عوامل زیر است.

(۱) شکل ماده غذایی

جامد یا مایع بودن، مدت زمان تماس دندان با ماده ی غذایی را مشخص می کند.

مایعات چون به سرعت از دهان پاک می شوند، خاصیت پوسیدگی زایی کمتری دارند.

مواد قندی جامد مانند آبنبات، خوشبو کننده های نعنائی که به آهستگی در دهان حل می شوند، خاصیت پوسیدگی زایی بیشتری دارند.

(۲) قوام ماده غذایی

موادی که قدرت چسبندگی بیشتری بر سطوح دندان دارند، مدت زمان تماس با دندان بیشتر و میزان پوسیدگی زایی بیشتری دارند.

مثل: چیپس، گز، سوهان، شکلات



(۳) دفعات مصرف مواد غذایی

با مصرف هر بار مواد قندی، محیط دهان اسیدی شده و باعث پوسیدگی می شود. مصرف مواد شیرین و قندی باید محدود بوده و در وعده های غذایی اصلی مصرف شوند.

(۴) ترکیب و ترتیب غذاهای مصرفی

مصرف غذا ها با هم می تواند اثرات پوسیدگی زایی کم یا زیاد کند.

مثلاً مصرف نوشابه همراه سایر مواد غذایی بستر مناسب تولید اسید را ایجاد می کند.



مصرف ماست بدون چربی و پنیر (کلسیم)، اسفناج پخته شده، پنیر و ذرت کنسرو شده (فلوراید) و میوه و سبزیجات خام و مرکبات، همزمان با سایر مواد غذایی تاثیر مثبتی در کاهش پوسیدگی زایی مواد قندی دارند.