

وقتی رابطه تغذیه با سلامت دندانها را مورد بحث قرار می دهیم بهتر است دو مطلب را جداگانه در نظر بگیریم یکی موقعی که دندانها در حال تشکیل شدن هستند (که مسلماً هر چه بهتر تشکیل شوند مقاوم ترند) و دیگری زمانی است که دندانها در دهان بیرون آمده اند و غذاهای مختلف مستقیماً روی مینا قرار گرفته و تأثیری می گذارند

مال با توجه به نوع مواد غذایی نکاتی را در رابطه با هر دسته به اجمال توضیح داده میشود .

● پروتئین ها :

کمبود پروتئین در موقع تشکیل دندان فیوژنات باعث ضعیف شدن دندان و بالافره زیاد شدن پوسیدگی میشود ولی تاکنون در انسان ثابت نشده است پروتئین ها هم امتیالاً ضد پوسیدگی هستند پروتئین شیر وقتی روی مینا قرار بگیرد میزان مل شدن مینا کمتر می شود .

● ویتامین ها :

کمبود ویتامین D سبب راشیتیسم می شود و به هم خوردن کلسیم و فسفر در غذا اثر سوئی بر تشکیل دندانها دارد پس نیاز نیست که فقط مقدار کلسیم را

افزایش داد بلکه می بایست نسبت مقدار کلسیم به فسفر را در غذا در نظر گرفت .

-ویتامین B6: امتیالاً خاصیت ضد پوسیدگی دارد .

-تمقیقات نشان داده است که ویتامین A و C و فسفات ها در غذا سبب مفاظت بیشتر از دندانها در کودکان شده است .

● مواد قندی :

قدرت ایجاد پوسیدگی در هر غذایی مربوط به میزان و نوع مواد قندی موجود در آن است تمام مواد قندی بوسیله پلاک های میکروبی دندان تخمیر شده و به اسید تبدیل می شوند از بین همه مواد قندی، قند و شکر معمولی بیشترین عامل پوسیدگی هستند عسل هم بشدت ایجاد پوسیدگی می کند ، قابل ذکر است که شیرینی میوه در عرض ۵ دقیقه از دهان پاک میشود در حالی که شیرینی مواد قندی مثل تافی، کارامل و شکلات ۱۵ ال ۲۰ دقیقه و گاهی در مورد آدامس تا ۴۰ دقیقه بیشتر باقی می ماند پس ساده ترین روش پیشگیری کنترل این مواد ، مسواک زدن ، شستن دهان با آب و گم مصرف کردن است .

● چربی ها :

به نظر می رسد چربی ها از ایجاد پوسیدگی جلوگیری می کنند ولی مقدار و چگونگی آن هنوز مشخص نشده است .

● میوه های تازه و خشک شده :

- شیرینی موجود در میوه تازه نمی تواند پوسیدگی را باشد به خصوص به علت قوام میوه تازه که دارای فیبر است موقع جویدن، دندان را پاک می کند و ترشح بیشتر بزاق نیز در موقع خوردن میوه برای دندان مفید است .

- میوه های خشک شده به نسبت بیشتری شکر دارند و هم پوسیده هستند . مانند کشمش-فرما و انجیر خشک که میتواند سبب پوسیدگی شوند .

● آب میوه ها :

شربت های طبیعی و نوشابه های شیرین به علت داشتن شکر برای دندان مضر می باشند ولی وجود بعضی مواد معدنی و ویتامین ها در شربت ها دلیل بر بیضر بودن آنها برای دندان نیست ، غالباً مشاهده میشود مادران مقداری آب سیب را در شیشه ریخته و به بچه های خود می دهند که به علت قند موجود در



نقش تغذیه در پوسیدگی دندان

پارتنر: انور HSE - واحد بهداشت

کنند به آن کاکائو، قند و یا عسل اضافه می کنند که نه تنها نفعی به کودکان نمی رساند بلکه باعث فرآبی دندانها نیز میشود .

• پنیر :

شکی نیست که پنیر ایجاد پوسیدگی نمی کند و شاید هم از ایجاد پوسیدگی جلوگیری کند که این خاصیت به علت وجود کلسیم و فسفر می باشد که این مواد معدنی در کنار مینای دندان قرار میگیرد .

در پایان شایان ذکر است که نمی توانیم مواد قندی را از رژیم غذایی حذف کنیم ولی می توانیم زمان مصرف، نوع مواد و میزان آن را کنترل کرده و با رعایت بهداشت دهان و دندان میزان پوسیدگی زایی این مواد را به حداقل رساند .



آن و حالت اسیدی آب سیب به شدت دندانهای پیشین را پوسیده می کند .

• آدامس :

جویدن آدامس سبب تمریک ترشح بزاق و در نتیجه بالا رفتن PH پلاک میشود که مفید است ولی اگر آدامس شیرین باشد سبب اسیدی شدن بزاق و ایجاد پوسیدگی میشود .

• شیر :

شیر برای بدن انسان مفید است ولی اگر بی رویه و یا شیرین استفاده شود سبب پوسیدگی دندان میشود. مادرانی که شبها در هر وقت و هر ساعت به کودکان فود شیر می دهند یا بچه هایی که از شیشه شیر ، شیر می فورند و مقداری هم به شیرشان شکر اضافه میشود غالباً فیلی زود دندانهای پیشین آنها بخصوص دندانهای پیشین بالا دچار پوسیدگی های شدید و سریع میشود و اغلب دیده میشود که به این کودکان آب میوه یا چای شیرین ، آب قند و آب نبات و بیسکویت مل شده در چای داده میشود که باعث افزایش میزان پوسیدگی دندانها میشود . گاهی اوقات خانواده ها برای اینکه کودکان از شیر استفاده