

پیامهای تغذیه و دندان سالم (جهت زیر نویس برنامه های سیما)

مصرف مکرر و بیش از حد مواد کربوهیدرات دار باعث پوسیدگی دندان ها می شود. مواد کربوهیدراتی شامل انواع کیک، آب نبات، کلوچه، نوشیدنی های شیرین ، مواد نشاسته دار مثل چیپس و برشته می باشد

میوه و سبزی فراوانی در یخچال داشته باشید و به عنوان میان وعده ، به جای مواد کربوهیدرات دار، به کودک خود بدهید

میوه و سبزی هایی را به کودک خود بدهید که آب زیادی داشته باشد مثل هلو ، هندوانه ، طالبی ، خربزه ، کرفس و خیار . موز و کشمش را کم مصرف کنید ، زیرا نسبت به سایر میوه ها دارای قند بیشتری هستند، اگر هم مصرف کردید بلافاصله مسواک بزنید. و چنانچه امکان مسواک زدن وجود ندارد دهان را با آب شستشو دهید.

خوراکی های شکردار را با وعده های غذایی مصرف کنید نه به عنوان میان وعده. اگر می خواهید به عنوان دسر به کودک خود شیرینی بدهید، آن را بلافاصله بعد از خوردن وعده غذایی اصلی به او بدهید

کودک خود را عادت دهید تا جایی که ممکن است به دفعات کم، میان وعده مصرف کند، زیرا دفعات زیاد میان وعده ها بیشتر از مقدار غذای مصرف شده در هر میان وعده، در پوسیدگی دندان ها موثر است.

بعد از مصرف میان وعده - مخصوصاً اگر خوراکی شیرین و چسبنده بود- حتماً دندان خود را مسواک بزنید.

برای پیشگیری از پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه ای مواد غذایی را که شکر ندارند ، مصرف کنید.

هرگز موقع خواب یک شیشه حاوی شیر، شیرخشک، آب میوه یا نوشیدنی شیرین دیگر را به دست کودک خود ندهید

از منابع غذایی کلسیم دار در برنامه غذایی کودک خود استفاده کنید که باعث استحکام استخوان ها و دندان ها می شود. منابع غنی از کلسیم عبارتند از شیر ، ماست ، پنیر، ماهی و سبزیجات سبز رنگ مثل کلم ، کلم بروکلی ، اسفناج و جعفری.

مصرف شیر لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای برای سلامتی دندان مفیدند

استفاده از میوه و سبزیجات تازه در بین وعده های غذایی مانند هویج و کاهو برای سلامتی دندان مفیدند

شیر و ماست بدون مواد شیرین کننده، برای دندان مفید است. زیرا آنها دارای اسیدپنه پایینی هستند، بدین معنا که از تخریب تدریجی دندان که پوسیدگی نام دارد، پیشگیری می کنند.

میوه های مختلف مانند سیب، توت فرنگی، مرکبات بخصوص کیوی، حاوی مقادیر فراوانی ویتامین C هستند . این ویتامین به منزله سیمانی است که دیواره سلول ها را محکم نگه می دارد و برای سلامتی بافت لثه از اهمیت خاصی برخوردار است

کدو حلواپی، هویج، سیب زمینی و بروکلی مملو از ویتامین A هستند و برای تشکیل مینای دندان وجود این ویتامین بسیار ضروری است

با نوشیدن آب، کمک می کنیم تا لثه ها مرطوب بمانند و مواد غذایی که لای دندان ها گیر کرده و تجزیه شده و در نهایت باعث بوی بد دهان گشته اند، شسته شده و از بین بروند.

مواد ترش و اسیدی باعث از بین رفتن مواد معدنی سطح مینای دندان می شوند

موادی مانند ترشیجات، نوشابه های گازدار، شربت میوه ها که دارای pH پایین هستند جزو مواد غذایی اسیدی به شمار می آیند. مواد غذایی اسیدی بر روی دندان های کودکان بیشتر از بزرگسالان تاثیر می گذارند بنابراین باید مواظب استفاده بی رویه کودکان از مواد غذایی اسیدی نیز بود.

از مصرف زیاد غذاهای شیرین پرهیز کنید
از مصرف میوه بخصوص سیب غافل نشوید

هرگز شیر کودکان را با کمک قند، شکر، نبات، **عسل** و یا موادی مانند این ها شیرین نکنید.

از دادن آب میوه های شیرین به کودک هنگام خواب پرهیز کنید.

در صورت امکان بعد از آنکه کودکان شیر نوشید، دندان هایش را تمیز کنید و یا برای پاک شدن بقایای شیر از روی دندان هایش به او مقداری آب بخورانید.

از دادن شیر به کودکان در هنگام خواب تا حد امکان خودداری کنید.

- استفاده از شیشه شیر را پس از یکسالگی قطع کنید

- از اضافه نمودن قند به محتویات شیشه شیر خودداری کنید

- از مصرف مواد شیرین در بین وعده های غذایی کودک جلوگیری کنید

به کودکان بیاموزید در صورت مصرف مواد قندی دهان خود را با آب شستشو دهند .

برای جلوگیری از پوسیدگی دندان تا آنجا که ممکن است از مصرف مواد قندی خودداری کنید

از شکستن مواد غذایی سخت نظیر گردو - فندق با دندان خودداری کنید

سعی کنید به جای شیرینی از میوه و سبزیجات تازه مانند کاهو، هویج استفاده کنید - تعداد دفعات مصرف مواد قندی را به حداقل برسانید.

يکي از موارد بسيار شايع پوسيدگي دندان در کودکان زیر سه سال به دليل استفاده مکرر از شیشه شیر يا لیوان هاي ني دار مخصوص بچه ها و يا حتي شیر مادر به خصوص قبل از خواب و يا هنگام خواب کودک می باشد

افرادي که علاقمند به خوردن به مقدار کمتر اما دفعات بیشتر هستند، بیشتر دچار پوسيدگي دندان مي شوند

افرادي که علاقمند به خوردن به مقدار کمتر اما دفعات بیشتر هستند، بیشتر دچار پوسيدگي دندان مي شوند

مواد غذايي چسبنده، نظير میوه هي خشک(کشمش، لواشک،....) مدت زيادتري در اطراف دندان باقی مي مانند و به خصوص در کودکان يجاد پوسيدگي بيشتري ايجاد مي کنند.

کلسيم سلامت دندان ها را حفظ می کند و به شما کمک می کند که به ساير بیماری های دهانی نیز مبتلا نشويد
یک فنجان شیر -یک فنجان بادام- دو فنجان لوبيا سفيد می تواند ۲/۱ کل کلسيم مورد نیاز بدن شما را تامین کند.