

رژیم غذایی و سلامت دهان و دندان

تغذیه و رژیم غذایی در رشد و نمو دندان، سلامت مخاط دهان و بافت لثه، استحکام استخوان و پیشگیری و کنترل بیماری های دهان نقش مهمی دارد. کمبود مواد مغذی مورد نیاز در زمان رشد سلولی، باعث ایجاد عوارض غیرقابل برگشتی در شکل گیری بافت های دهان خواهد شد. در صورتی که کودک در سال های اول زندگی، دچار سوءتغذیه گردد، احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان های شیری بیشتر می شود. تغذیه در هر دو مرحله ی پیش از رویش دندان ها و پس از آن تأثیرگذار است.

البته، تأثیر رژیم غذایی در ایجاد پوسیدگی بعد از رویش دندان ها بیشتر بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است. عادات غذایی در زمان کودکی شکل می گیرند و بر سلامت عمومی و سلامت دهان بسیار موثر می باشند. مشکل مصرف مواد قندی به میزان زیاد، معمولاً از همان اوایل دوران کودکی با دادن غذاها و نوشیدنی های حاوی مواد قندی در ماه های اول زندگی شروع می شود. مدارس، از جمله مکان هایی هستند که نقش مهمی را در آموزش سلامت کودکان داشته و در ایجاد عادات غذایی سالم در کودک کمک می کنند. البته، آموزش ها باید با عملکرد و فعالیت موثر در مدرسه همراه باشد مانند اجرای برنامه هایی در خصوص عرضه ی میان وعده ها و خوراکی های سالم در بوفه های مدارس.

پس از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک میکروبی، حدود ۲ تا ۵ دقیقه ی بعد، اسید تولید شده، در طی ۱۰ دقیقه، میزان این اسید به حداکثر رسیده و تا حدود یک ساعت، محیط دهان درحالت اسیدی باقی می ماند تا به حال عادی برگردد. به همین علت، بسیار تأکید میشود که در صورت همراه نداشتن مسواک، حداقل دهان خود را پس از مصرف مواد غذایی با آب شستشو دهید.

کربوهیدرات های قابل تخمیر (قندها یا نشاسته های پخته)، از عوامل مهم ایجادکننده ی پوسیدگی هستند. قندهای موجود در مواد غذایی مختلف یا نوشیدنی ها دارای خاصیت پوسیدگی زایی متفاوتی می باشند. قندهای موجود در میوه ها و سبزی ها و غذاهای حاوی نشاسته ی پخته مثل برنج و سیب زمینی دارای خاصیت پوسیدگی زایی پایین می باشند. قندهای موجود در فرآورده های لبنی (شیر و مشتقات آن) غیر پوسیدگی زا هستند. قندهای موجود در مواد غذایی مانند عسل، آب میوه، شکر، شیرینی، نوشابه و بیسکویت بسیار پوسیدگی زا می باشند.

به طور کلی پوسیدگی زایی مواد غذایی تحت تأثیر عوامل زیر قرار می گیرد:

۱- شکل ماده ی غذایی: شکل ماده ی غذایی (جامد یا مایع)، مدت زمان تماس دندان با ماده ی غذایی را مشخص می کند. در مقایسه با غذاهای جامد مانند بیسکویت و کیک، مایعات به سرعت از محیط دهان پاک می شوند، لذا خاصیت پوسیدگی زایی کمتری دارند. مواد قندی مانند آبنبات و خوشبوکننده های نعنائی دهان که به آهستگی در دهان حل میشوند دارای خاصیت پوسیدگی زایی بیشتری می باشند.

۲- قوام ماده ی غذایی: تنقلاتی که قدرت چسبندگی بیشتری بر سطح دندان ها دارند (از قبیل چیپس، گز، سوهان و شکلات) مدت زمان طولانی تری در تماس با دندان می باشند. بنابراین، میزان پوسیدگی زایی آن ها بیشتر خواهد بود.

۳- دفعات مصرف مواد غذایی: با هر بار مصرف مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، اسیدی شده و منجر به پوسیدگی می شود. بنابراین، هرچه دفعات مصرف این مواد کمتر باشد، احتمال ابتلا به پوسیدگی کاهش می یابد. باید از استفاده ی مکرر از خوردنی ها و تنقلات شیرین در فواصل وعده های غذایی اصلی خودداری شود.

۴- ترکیب و ترتیب غذاهای مصرفی: مصرف غذاها با هم می توانند اثرات پوسیدگی زایی را کاهش یا افزایش دهند. برای مثال، استفاده از نوشابه ها و غذاهای حاوی مواد قندی همراه با سایر مواد غذایی دیگر، فرصت مناسبی برای تولید اسید فراهم می کند. درحالی که استفاده از غذاهای حاوی کلسیم (مثل ماست بدون چربی و پنیر) یا فلوراید (از قبیل اسفناج پخته شده، پنیر و ذرت کنسرو شده) و نیز غذاهای سفت و حاوی فیبر (مثل میوه و سبزی های خام و مرکبات) همزمان با سایر مواد غذایی تأثیر مثبتی در کاهش پوسیدگی زایی دارد.

توصیه های تغذیه ای:

✓ بهتر است به عنوان میان وعده به جای شیرینی از میوه های تازه و سبزی ها، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو، ...) استفاده شود.

✓ مصرف مواد قندی محدود به وعده های غذایی اصلی (صبحانه، نهار و شام) گردد که پس از آنها مسواک زده شود. در صورت مصرف هر نوع ماده ی قندی، لازم است بلافاصله دندان ها را مسواک زد و در صورت عدم دسترسی چند مرتبه دهان و دندان را با آب شستشو داد.

- ✓ غذاهای آماده، نوشابه ها و تنقلات شیرین نبایستی به صورت روزمره به کودکان داده شود.
- ✓ استفاده از محصولات لبنی مثل پنیر در پایان وعده ی غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می گردد. شاید خوردن لقمه ای نان و پنیر در آخر هر وعده ی غذایی مانند گذشتگان، عادت غذایی مناسبی باشد.
- ✓ در صورت مصرف شیرینی جهت کاهش اثر پوسیدگی زایی آن، استفاده ی همزمان با شیر به دلیل داشتن فسفر و کلسیم که یون های لازم را برای آهکی شدن مجدد مینا در اختیار دندان قرار می دهد، توصیه می گردد.
- ✓ استفاده از آب بین وعده های غذایی اصلی توصیه می گردد.
- ✓ بهتر است کودک پس از وعده ی غذایی شام و قبل از خوابیدن از میان وعده های حاوی کربوهیدرات استفاده نکند.
- ✓ بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی های اسیدی مثل آب پرتقال نباید دندان ها را مسواک کرد زیرا می تواند باعث سایش روی دندان ها گردد.
- ✓ از مصرف غذاهای پرکربوهیدرات و غذاهایی که به دندان ها چسبیده یا به کندی حل می شوند، پرهیز شود.
- ✓ خوردن غذاهای سفت و حاوی فیبر مانند سیب، هویج، کرفس و ... به علت تحریک غدد بزاقی و کمک به پاک شدن مواد غذایی از سطح دندان ها برای کودک مفید است.
- ✓ آب میوه ها قبل از ۶ ماهگی به رژیم غذایی شیرخوار افزوده نشود.
- ✓ آب میوه های طبیعی یا صنعتی با شیشه، فنجان های سرپوشیده یا در زمان خواب مصرف نشود.
- ✓ بهتر است به جای آب میوه، از میوه های تازه استفاده شود.
- ✓ جهت پاک شدن سطح دندان ها بعد از هر بار مصرف شربت های دارویی و تقویتی شیرین، آب کافی داده شود.
- ✓ در صورت تمایل کودک به مصرف آدامس، استفاده از آدامس های بدون قند توصیه می گردد.