



## تغذیه مناسب برای حفاظت از دهان و دندان کودکان ضروری است

عادات تغذیه‌ای کودک، نوع غذاهای مصرفی و میزان چسبندگی آن‌ها به دندان، عواملی مهم در بروز پوسیدگی‌های دندان در کودکان هستند.

عادات تغذیه‌ای کودک، نوع غذاهای مصرفی و میزان چسبندگی آن‌ها به دندان، عواملی مهم در بروز پوسیدگی‌های دندان در کودکان هستند.

به گزارش برنا، انجمن علمی تغذیه کودکان اعلام کرد: مسواک زدن حداقل دو بار در روز تعداد باکتری‌های عامل پوسیدگی دندان در پلاک‌های دندانی را کاهش می‌دهد و در ابتدا این عمل باید با نظارت والدین صورت گیرد تا از پاک شدن دندان‌ها اطمینان حاصل شود که این آموزش‌ها باید در دوران نوپایی آغاز شود.

بنابراین گزارش، کاهش دفعات مصرف غذاهای حاوی قند به خصوص غذاهایی که علاوه بر دارا بودن قند زیاد، چسبنده هستند و مصرف مواد غذایی پروتئینی مانند پنیر، آجیل و گوشت همراه با مواد غذایی حاوی قند از روش‌های پیشگیری از بروز پوسیدگی دندان در کودکان است زیرا مصرف این مواد مانع کاهش بیش از حد PH دهان شده و به حفاظت دندان کمک می‌کنند.

این گزارش می‌افزاید: والدین برای جلوگیری از پوسیدگی دندان در کودکان بهتر است مصرف نوشیدنی‌های اسیدی را محدود کنند همچنین مصرف نوشابه‌های رژیمی با وجودی که قند ندارند توصیه نمی‌شود زیرا به همان میزان نوشابه‌های غیر رژیمی برای سلامت دندان مضر هستند.

بر اساس این گزارش، تشویق به ترک استفاده از شیشه و پستانک بعد از سن یک سالگی به خصوص قبل از خواب از تجمع مواد قندی اطراف دندان‌های پیشین و پسین در فک بالا و فک پایین و پوسیدگی آن‌ها که به آن پوسیدگی دندانی ناشی از شیشه و پستانک می‌گویند، پیشگیری می‌کند.

بر اساس اعلام انجمن علمی تغذیه کودکان، والدین باید کودکان خود را تشویق به استفاده از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید که میزان آن به اندازه یک نخود کوچک است، کنند چرا که یون فلوراید وقتی در سطح دندان قرار گیرد، مانع از دست رفتن مواد معدنی مینای دندان شده و سبب رسوب کلسیم و فسفر موجود در بزاق در دندان می‌شود.