



تغذیه و بهداشت دهان و دندان کودکان

سلامت دندان‌ها نیز مانند سایر اعضای بدن با تغذیه ارتباط دارد. بسیاری از والدین اصرار دارند کودک را با حجم مشخصی از مواد غذایی تغذیه کنند.

جام جم آنلاین: سلامت دندان‌ها نیز مانند سایر اعضای بدن با تغذیه ارتباط دارد. بسیاری از والدین اصرار دارند کودک را با حجم مشخصی از مواد غذایی تغذیه کنند. این مساله باعث می‌شود کودک نسبت به تغذیه طبیعی احساس دلزدگی و به‌میان‌وعده‌ها گرایش یابد.

والدین توجه داشته باشند که باید تغذیه کودک یک روند خاصی باشد و سعی کنند برای میان‌وعده کودک از میوه، نان و پنیر استفاده کنند.

جالب است بدانید که میان‌وعده‌ها عامل پوسیدگی دندان است و مصرف زیاد این مواد غذایی طی روز این مساله را تشدید می‌کند.

متأسفانه استفاده از نوشیدنی‌های گازدار، غذاهای آماده، ماکارونی و سیب‌زمینی با سس در بین کودکان طرفدار زیادی دارد و از آن استقبال می‌شود که این مواد غذایی می‌تواند عامل تخریب و پوسیدگی مینای دندان شود.

بنابراین تغذیه نادرست و ناکافی نیز می‌تواند در طولانی‌مدت سلامت دهان کودک را به مخاطره اندازد. پس والدین تا حد امکان زمینه مصرف میان‌وعده‌ها را فراهم نکنند و کودک را با وعده اصلی غذایی بخوبی سیر کنند تا نیازی به میان‌وعده نداشته باشد.

به‌یاد داشته باشید بهترین تشویق کودک برای رعایت نکات بهداشتی، همکاری و همگامی والدین در انجام این امور است.