



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

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت...

سلامت نیوز : کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: مسواک زدن حداقل دو بار در روز تعداد باکتری های عامل پوسیدگی دندان در پلاک های دندانی را کاهش می دهد و در ابتدا این عمل باید با نظارت والدین صورت گیرد تا از پاک شدن دندان ها اطمینان حاصل شود که این آموزش ها باید در دوران نوپایی آغاز شود.

سعیده معانی افزود: کاهش دفعات مصرف غذاهای حاوی قند به خصوص غذاهایی که علاوه بر دارا بودن قند زیاد، چسبنده هستند و مصرف موادی غذایی پروتئینی مانند پنیر، آجیل و گوشت همراه با مواد غذایی حاوی قند از روش های 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 می کنند.

وی تصریح کرد: والدین برای جلوگیری از پوسیدگی دندان در کودکان بهتر است مصرف نوشیدنی های اسیدی را محدود کنند همچنین مصرف نوشابه های رژیمی با وجودی که قند ندارند توصیه نمی شود زیرا به همان میزان نوشابه های غیر رژیمی برای سلامت دندان مضر هستند. این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: تشویق به ترک استفاده از شیشه و پستانک بعد از سن یک سالگی به خصوص قبل از خواب از تجمع مواد قندی اطراف دندان های پیشین و پسین در فک بالا و فساد و پوسیدگی آنها که به آن پوسیدگی دندانی ناشی از شیشه و پستانک می گویند، پیشگیری می کند.

معانی توصیه کرد: والدین باید کودکان خود را تشویق به استفاده از خمیر دندان های 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 می شود.