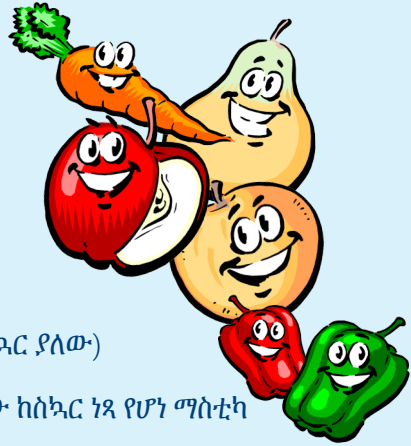


ለጥርሶች ጤናማ የሆኑ ምግቦች

- ፍራፍሬዎች
- አታክልት
- እርጎ
- ወተት
- ሰላጣ
- ሲርያል (ጥቂት ስኳር ያለው)
- Xylitol ብቻ ያለው ከስኳር ነጻ የሆነ ማስቲካ



በመጠን የሚበሉ ምግቦች

- ካልተፈተገ ስንዴ የተሰራ ፓስታ
- ፖቴቶ ቺፕስ
- ፕሬትዘል
- ፒናት ባተር
- ጁስ (100 በመቶ ጁስን ጨምሮ)
- ዳቦዎችና ክራክር
- የቼኮሌት ወተት



ለሽመታ አስፈላጊ ምክሮች

XYLITOL ያላቸው ምርቶችን ይፈልጉ። Xylitol በተፈጥሮ የሚገኝ አጣፋጭ ሲሆን፣ በተወሰኑ ማስቲካዎችና ከረሜላዎች ውስጥ የሚጨመር ሲሆን፣ ጥርስን አያበሰብስም። በጤናማ የምግብ ሱቆችም ውስጥ ይገኛል።

ለጤናማ ጥርሶች ተስማሚ ምግቦች



ጤናማ ምግቦች

ምግብና የጥርስ መበስበስ

የጥርስን መበስበስን ማስወገጃ መንገዶች

ሽማግሌ ወይም ወጣት ቢሆኑም፣ ጥሩ የአፍ ጤና ጥሩ ያመጋገብ ዘዴን ያጠቃልላል!

የትኞቹ ሺታሚኖች ለአፍ ጤና ይጠቅማሉ?

◇ **ሺታሚን D** ከወተት በተሰሩ ምግቦች ውስጥ የሚገኝ ሲሆን፣ ጥርሶችንና አጥንትን ያጠነክራል።

◇ **ሺታሚን B** በዳቦና በሲሪያል ውስጥ፣ ከብረት ጋራ የሚገኝ ሲሆን፣ ድድን ጤናማ ለማድረግ ይረዳል።



◇ **ሺታሚን C** በፍራፍሬዎች ውስጥ የሚገኝ ሲሆን፣ ድድን ጤናማ አድርጎ ለማቆየት ይረዳል።



ጥርስ እንዲበሰብስ የሚያደርግ ምንድነው?

የጥርስ መበስበስ ጥርስ ላይ በሚጋገር ልማም (ፕላክ) ይጀምራል። ይህ ምግብ ከበሉ በኋላ ጥርስ ላይ የሚጋገር የሚጣበቅ ነገር ነው።

ልማም የድድ በሽታን ሊያስከትል ይችላል ምክንያቱም ድድን በማስቆጣት እንዲቀላና እንዲያብጥ ያደርጋል።

ስኳር ያለበት ምግብ በሚበሉበት ወይም በሚጠጡበት በእያንዳንዱ ጊዜ ላይ፣ ልማም ውስጥ የሚገኙ ጀርሞች የጥርስን የውጭ ክፍል የሚያጠቁና የሚያዳክሙ አሲዶችን ይሰራሉ።

ልማም ውስጥ የሚገኙ ጀርሞች ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው የሚራቡት ከብደታ፣ የምግብ ሹካ ማንኪያዎችንና የጥርስ ቡርሾችን በመጋራት ነው።

ደረቅ ከረሜላዎች፣ ሜንታዎችና እንደ ካራሜል ወይም ጄሊ ቢን የመሳሰሉ የሚጣበቁ ምግቦች፣ በጥርስ ላይ ረዘም ላለ ጊዜ ይቆያሉ እናም የጥርስ መበስበስ አደጋን ከፍ ያደርጋሉ።



ስታርች ወይም ስኳሮችን በምግብ ሰዓት ላይ ሙብላት፣ በምግብ ሰዓት መካከል ከሙብላት ይሻላል።

ስኳር ያላቸው መጠጦችን መጠጣት፣ 100 በመቶ ጁስንም ጨምሮ፣ የጥርስ መበስበስ አደጋን ከፍ ስለሚያደርጉ መጠናቸው የተወሰነ እንዲሆን ይገባል።

ምን ያህል ጁስ?



ከ 6 ወራት በታች፣ ምንም ጁስ። አደግ ላሉ ሕጻናት፣ በቀን 4 አውንስ ብቻ ይወስኑ።



ከ 1 እስከ 6 ዓመት፣ በቀን ከ 4 እስከ 6 አውንስ፣ ግን ለማባባያ የሚሰጥ መጠጥ መሆን የለበትም።



ተለቅ ያሉ ልጆችና ጎረምሳዎች፣ በቀን ከ 8 እስከ 12 አውንስ ወይም በቀን 2 ጊዜ የሚቀረብ



ሙሉ ፍራፍሬ ሁሌ ይመረጣል።

© American Academy of Pediatrics የሚደገፉ የምክር ሃሳቦች።

ቀኑን ሙሉ የስኳራማ መጠጦችና ጣፋጭ ምግቦች መጠኖችን ይወስኑ፣ በተለይም በቁርስ፣ ምሳና እራት ላይ።

ቀኑን ሙሉ ከመጠጣና ማቆያ ምግብ ከመቅመስ ይልቅ አንዴ ተቀምጠው ይብሉ እንዲሁም ይጠጡ። በተደጋጋሚ ማቆያ ምግብ መብላትን ያስወግዱ።



በምግብ መካከል ስኳራማ መጠጦችን ከመጠጣት ይልቅ ውሃ ይጠጡ።



በቀን ቢያንስ ሁለት በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ጥርሶችን ይበርሹ።

ጥርስዎን እንዲጠራርግልዎ፣ እንደ አፕል፣ ወይም ካሮት የመሳሰሉ የሚታኘኩና ገንቢነት ያላቸውን የማቆያ ምግቦች በሙብላት ምግብዎን ያጠናቁ።

በሚቀጥለው ጊዜ የማቆያ ምግብ ለሙብላት ሲፈልጉ አነስተኛ ስኳርና ስባት ያለውን ምግብ መምረጥዎን ያስታውሱ። ጥርሶችዎና ሰውነትዎ ያመሰግኑዎታል!



በማህበረሰብዎ ውስጥ ያለው የውሃ ማከፋፈያ ወይም የግል የውሃ ጉድጓድ ፍሎራይድ የሚጨመርበት ከሆነ የቧንቧ ውሃ ይጠጡ።