غذاهایی برای دندان های صحت مند

نکته هایی برای خرید

به دنبال محصولاتی باشید که حاوی زیلیتول هستند. زیلیتول یک شیرین کننده کاملاً طبیعی میباشد که در بعضی از ساجق ها و شیرینی ها استفاده شده و باعث پوسیده گی دندان نمیشود. این محصول در فروشگاه های غذای صحی نیز موجود میباشد.

غذای صحی برای دندان ها

- میوه جات
- ترکاری
- ماست
- شیر
- سالاد
- حبوبات (با بوره کم)
- ساجق های بدون شکر همراه با زیلیتول

غذاهایی برای اعتدال در خوراک

- پاستا با گندم مکمل
- چپس کچالو
- بسکویت نمکی
- مسکه بادام زمینی
- آبمیوه (001% آب میوه)
- نان و بسکویت
- شیر چاکلیت دار

Dari Translation Date: September 2015

ةمعطلأا ةيحصلا

پیر باشید یا جوان، صحت دهان وابسته به تغذیه خوب میباشد!

کدام ویتامین ها باعث صحت دهان میشوند؟

- ◊ **ویتامین D** در لبنیات موجود بوده و باعث تقویت دندان ها و استخوان ها میشود.
- ◊ **ویتامین B** و آهن در نان و حبوبات موجود بوده و باعث صحت لثه ها میشود.
- ◊ **ویتامین C** در میوه جات موجود بوده و لثه هایتان را صحت مند نگه میدارد.

چه چیز باعث پوسیده گی دندان میشود؟

پوسیده گی دندان با پلاک آغاز میشود. پلاک یک ماده چسبناک است که پس از خوردن غذا روی دندان هایتان ایجاد میشود.

پلاک میتواند باعث بیماری لثه ها شود، زیرا باعث سوزش، سرخ شدن و ورم آنها میشود.

زمانیکه غذاهای بوره دار میخورید یا میاشامید، میکروب های موجود در پلاک تیزاب هایی را ایجاد میکنند که به سطح دندان حمله کرده و آن را ضعیف میکند.

استفاده از گیلاس ها، وسایل غذاخوری و برس دندان مشترک باعث میشود تا میکروب های موجود در پلاک از یک شخص به شخص دیگر منتقل شود.

غذا و پوسیده گی دندان

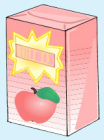
شیرینی های سخت، خوشبو کننده ها و یا غذاهای چسبناک مانند کارامل یا جلی برای مدت بیشتری در دهان باقی مانده و خطر پوسیده گی دندان را افزایش میدهند.

خوردن نشاسته یا بوره در وعده های غذایی بهتر از خوردن آنها در بین وعده ها است.

نوشیدن مایعات بوره دار به شمول آبمیوه 001% نیز خطر پوسیده گی دندان را افزایش میدهد و باید محدود گردد.

چقدر آبمیوه؟

زیر 6 ماه: آبمیوه نخیر. اطفال بالاتر از 6 ماه را به نوشیدن 4 اونس در روز محدود نمایید.



1 الی 6 سال: 4 الی 6 اونس در روز، اما نه به عنوان یک نوشیدنی آرام کننده.

اطفال بزرگتر و نوجوانان: 8 الی 21 اونس یا 2 مرتبه در روز

میوه کامل همیشه ترجیح داده میشود.

توصیه های اکادمی امریکایی بیماری های اطفال.

غذاهای صحی

میزان مایعات و شیرینی های بوره داری را که در طول روز و مخصوصاً در بین وعده های غذایی مصرف میکنید، محدود نمایید.

به جای چشیدن و خوردن اسنک در طول روز فقط یک مرتبه بخورید و بیاشامید. از خوردن مداوم اسنک ها و غذاهای سبک بپرهیزید.

به جای استفاده از نوشیدنی های بوره دار در بین وعده های غذایی آب بنوشید.

دندان هایتان را حداقل دو مرتبه در روز با کرم دندان حاوی فلوراید برس بزنید.

برای کمک به تمیز شدن دندان ها، وعده های غذایی را با اسنک های مغذی و قاق مانند برش های سیب یا زردک خاتمه دهید.

به یاد داشته باشید که دفعه بعدی یک غذای کم چرب و دارای بوره کم را به عنوان اسنک استفاده نمایید. دندان ها و بدن تان از شما تشکر خواهند کرد!

اگر سیستم آبرسانی عامه یا چاه های شخصی دارای فلوراید هستند، از آب نل بنوشید.

Dari Translation Date: September 2015