



مراقبة صحة الفم والأسنان



الأسبوع الخليجي الموحد
لتعزيز صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان



7 عادات غذائية لابتسامة صحية

وازن غذاك تنعم بصحة فمك

٧ - تناول العلك الخالي من السكر .

مضغ العلك المحتوي على الزيليتول يعمل على زيادة إفراز اللعاب وعلى زيادة المواد المضادة للبكتيريا وبالتالي يقلل فرص الإصابة بتسوس الأسنان كذلك يساهم في تعطير الفم من خلال منكهاته ، أيضا يساعد مرضى جفاف الفم على تحفيز الغدد اللعابية لإفراز اللعاب وترطيب الفم .



www.smile-mohkw.com
2012

Twitter icon: s_oral_health

٥ - تناول الأجبان لاحتوائها على نسبة كبيرة من الكالسيوم .

وذلك لمساهمتها في زيادة إفراز اللعاب الذي من شأنه تقليل الإصابة بتسوس الأسنان ولاحتمائها على الكالسيوم والفوسفات اللذان يساعدان على إعادة توازن وتغليظ الأسنان وتقوية طبقة المينا من السن وبالتالي تقليل فرص تسوس الأسنان .



٦ - شرب المياه خلال اليوم على فترات متفرقة

يساعد على تنظيف الأسنان والمحافظة على صحة الفم .



فيقومون بجرش وتكسير قطع الثلج والتي تتسبب بحدوث خدوش وتكسر في الأسنان وأيضاً الإصابة بحساسيتها لتعرضها للبرودة الشديدة مما يسبب الإصابة بالألم.



٤ - تعتبر الرضاعة الطبيعية الطريقة المثلى لإطعام الطفل لما فيها من فوائد للأم والطفل.

قد تلجأ بعض الأمهات للرضاعة الصناعية إذا لم يتيسر لهن إرضاع أطفالهن لذا يجب الانتباه إلى أن حليب الأطفال يضاف إليه سكريات تؤدي إلى إصابة أسنان الطفل بتسوس الأسنان المعروف بتسوس أسنان الأطفال المبكر خاصة إذا كانت الأم تعطي طفلها زجاجة الرضاعة أثناء النوم. لذا لا بد من تنظيف الأسنان واللثة باستخدام شاش مبلل بالماء بعد كل رضعة لضمان سلامة بيئة الفم لحين استطاعة الأم تفريش أسنان طفلها باستخدام الفرشاة والمعجون المناسبين لعمره.

وعند تناول السكريات يفضل تناولها مع الوجبات لافراز كمية كبيرة من اللعاب أثناء تناول الوجبات ومساهمة في تنظيف الأسنان.

٢ - الامتناع عن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والدايت أيضاً.

لاحتوائها على كميات كبيرة من السكريات والأحماض التي تتلف ميناء الأسنان ، لأن لهذه المشروبات تأثير سيئ على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء لوجود حمضي الفوسفوريك والستريك اللذان يتحدان مع الكالسيوم الموجود بالغذاء المتناول مما يتسبب في نقص كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم وبالتالي للعظام ومعروف أهمية الكالسيوم في بناء وسلامة العظام والأسنان.



٣ - من الشائع عند البعض مضغ قطع الثلج وتكسيرها بالأسنان.

وذلك اعتقاداً منهم أنه لا يضر الأسنان لأنه ماء

الحصول على ابتسامة صحية يتطلب عدة أمور من أهمها تناول الغذاء المفيد والصحي والابتعاد عن كل ما قد يضر بصحة الفم ومحاولة تجنبه قدر المستطاع.

وفيما يلي العادات الغذائية المطلوبة للحصول على الابتسامة الصحية :

١ - تقليل تناول الحلوى بين الوجبات.

- تجنب تناول الحلوى والأطعمة ذات القوام اللزج لصعوبة إزالتها وتنظيفها من أسطح الأسنان والتصاقها بين الأسنان يؤدي إلى تعرض الأسنان إلى الحمض فترة أطول .
- تناول الحلوى طوال اليوم يسبب الإصابة بتسوس الأسنان، ذلك لأن بكتيريا الفم تسبب تخمر المادة السكرية فينتكون الحمض الذي يؤدي إلى فقد العناصر المعدنية من ميناء الأسنان.

