أطعمة من أجل الحفاظ على صحة الأسنان

نصيحة بشأن التسوق

ابحث عن المنتجات التي تحتوي على زيليتول.

زيليتول هو مُحلي طبيعي بالكامل يُستخدم في بعض أنواع العلكة والحلوى ولا يسبب تسوس الأسنان. كما إنه متوفر في متاجر الأطعمة الصحية.

الأطعمة الصحية الملائمة للأسنان

- الفاكهة
- الخضروات
- الزبادي
- اللبن
- السلطة
- الحبوب (قليلة السكر)
- العلكة الخالية من السكر التي تحتوي على زيليتول

الأطعمة التي يجب عدم الإفراط في تناولها

- المعجنات المصنوعة من القمح الكامل
- رقائق البطاطس
- البسكويت المملح
- زبدة الفول السوداني

- العصائر (وتشمل العصائر الطبيعية 100%)
- الخبز ورقائق البسكويت
- الشيكولاتة بالحليب

Arabic Translation Date: September 2015

الأطعمة الصحية

سواء كنت كبيرًا أو صغير، فصحة الفم الجيدة تعني التغذية الجيدة.

ما الفيتامينات التي تجعل الفم صحيًا؟

- **فيتامين د** ويوجد في منتجات الألبان ويعمل على تقوية الأسنان والعظام.
- **فيتامين ب** ويوجد في الخبز والحبوب إضافة إلى الحديد ويساعد على الحفاظ على صحة اللثة.
- **فيتامين ج** ويوجد في الفاكهة ويساعد على الحفاظ على صحة اللثة.

ما الذي يسبب تسوس الأسنان؟

يبدأ تسوس الأسنان باللويحات السنية (اللويحة السنية). وهي مادة لزجة تتكون على الأسنان بعد تناول الطعام.

يمكن أن تسبب اللويحة السنية أمراض اللثة نظرًا لأنها تهيج اللثة وتجعلها حمراء ومتورمة.

تقوم الجراثيم الموجودة في اللويحة السنية بتكوين أحماض تهاجم سطح الأسنان وتضعفه، وذلك في كل مرة تتناول فيها الأطعمة التي تحتوي على السكر أو تشرب مشروبات تحتوي على السكر.

الجراثيم الموجودة في اللويحة السنية تنتقل من شخص لآخر عن طريق مشاركة الأكواب، وأدوات الطعام، وفرش الأسنان.

Arabic Translation Date: September 2015

الطعام وتسوس الأسنان

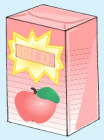
البونبون، أو حلوى النعناع، أو الأطعمة اللزجة مثل الكراميل، أو حلوى السكر، تظل في الفم لمدة أطول وتزيد من خطر الإصابة بتسوس الأسنان.

تناول النشويات أو السكريات أثناء الوجبات أفضل من تناولها بين الوجبات.

تناول السوائل التي تحتوي على السكر، بما في ذلك العصائر الطبيعية 100%، تزيد من خطر الإصابة بتسوس الأسنان ويجب الحد من تناولها.

ما كمية العصير المسموح بتناولها؟

أقل من 6 أشهر: لا يُسمح بتناول أي عصير. يمكن إعطاء الرُضع الأكبر من ذلك كمية تبلغ 4 أونصات من العصير في اليوم.



من عام واحد حتى 6 أعوام: من 4 إلى 6 أونصات في اليوم، ولا يُسمح بتناوله على اعتبار أنه مشروب مهدئ

الأطفال الأكبر من ذلك والمراهقون: من 8 إلى 12 أونصة أو حصتين خلال اليوم

يُفضل دائمًا تناول الفواكه المتكاملة.

توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

طرق تجنب تسوس الأسنان

حدّد كمية السوائل التي تحتوي على السكروالحلوى التي تتناولها طوال اليوم، وخاصة خلال الأوقات الفاصلة بين تناول الوجبات.

تناول الأطعمة والمشروبات خلال جلسة واحدة بدلاً من تناول كميات صغيرة من المشروبات والوجبات الخفيفة على مدار اليوم. تجنّب تناول الوجبات الخفيفة بشكل متكرر.

اشرب المياه بين الوجبات بدلاً من المشروبات التي تحتوي على السكر.

نظّف أسنانك بالفرشاة بمعجون أسنان يحتوي على الفلوريد مرتين على الأقل يوميًا.

في نهاية كل وجبة تناول وجبة خفيفة مغذية ومقرمشة مثل شرائح التفاح أو الجزر للمساعدة على تنظيف أسنانك.

تذكّر أن تختار طعام يحتوي على نسبة قليلة من السكر والدهون عند حصولك على وجبتك الخفيفة في المرة القادمة. ستشعر بصحةأسنانك وجسمك!

اشرب مياه الصنبور إذا كان نظام إمداد المياه المحلي أو البئر الخاص لديك يحتوي على مادة الفلوريد.