



مشاوران سلامت
دهان و دندان

www.101020.ir



بهداشت دهان و دندان

گرید سوم

تنقلات!

- آیا شما بین وعده های غذایی چیزی می خورید؟
- تنقلات مورد علاقه شما بین دو غذا چیست؟
- چه زمانی دوست دارید تنقلات بخورید؟



تنقلات بین وعده های غذایی روشی است تا آنچه شما
به جهت موارد زیر نیاز دارید دریافت کنید:

- کمک به فکر کردن
- کمک به یادگیری و
- داشتن انرژی
- داشتن استخوان، پوست و
- دندان سالم

اکنون بیایید دو واژه را مرور کرده و راجع به آن بیشتر
یاد بگیریم

رژیم غذایی

و

تغذیه



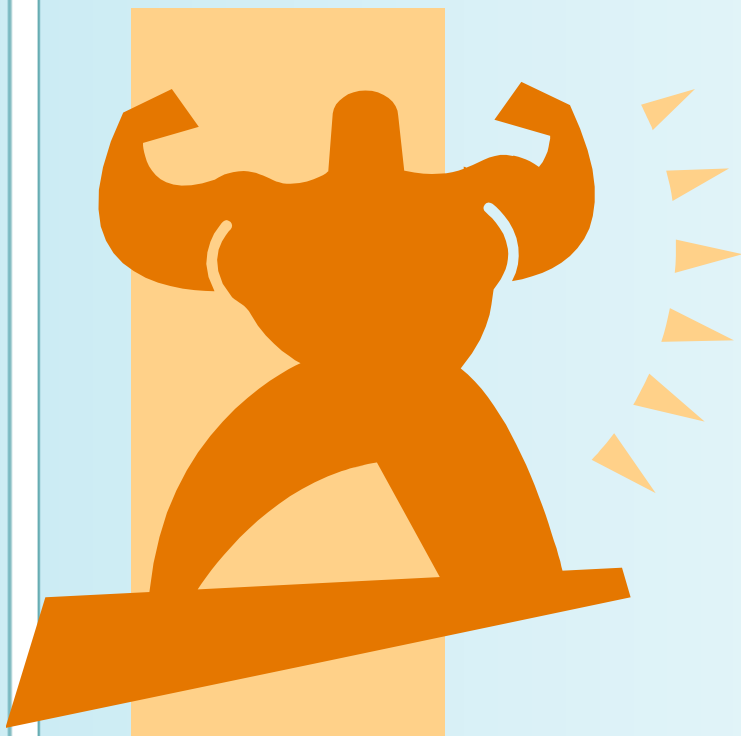
رژیم شما شامل تمامی
غذاهایی است که در هر روز
می خورید، چه غذای سلامت
محور باشند و چه نباشند
(مانند غذاهای فست فود)

برای اینکه شما تغذیه مناسبی
داشته باشید، رژیم غذایی تان
نیاز به انواع مختلفی از غذاها
دارد.



www.101020.ir

تغذیه



روشی است که بدن شما از غذاهایی
که می خورید استفاده می کند.

با تغذیه خوب بدن شما از جمله
دندانهایتان رشد خواهند کرد و
عملکرد خوبی خواهند داشت.

در سن شما، غذاهای خورده شده تحت عنوان
تنقلات میتوانند بخش مهمی از رژیم غذایی شما را
تشکیل دهند.

اما اگر انتخاب خوبی نداشته باشید، این تنقلات
میتوانند به دندانهای شما آسیب برسانند

چه نوع از تنقلاتی موجب مشکلات دندانی می شوند؟



- تنقلات و نوشیدنی های دارای شکر
- تنقلات چسبنده
- تنقلاتی که در دهان شما می ماند

بیایید در مورد اینکه چرا این تنقلات برای سلامتی
دندانها مضرند صحبت کنیم

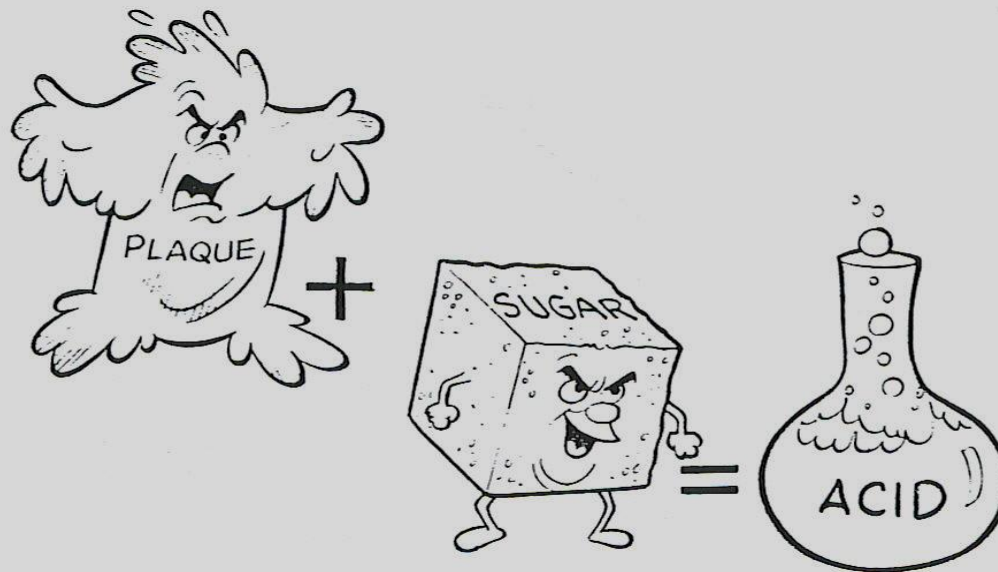
هر شخص میکروب‌هایی در دهانش دارد که باکتری

دهان نامیده می‌شوند

- هر روز یک لایه نازک که پلاک نامیده میشود روی دندانها و لثه شما شکل می‌گیرد. این لایه پر از باکتری است.
- باکتری بسیار کوچک است، شما برای دیدن آن به میکروسکوپ نیاز دارید.
- غذاهای چسبنده، دارای شکر بعنوان غذایی برای باکتری روی دندان شما باقی می‌مانند.

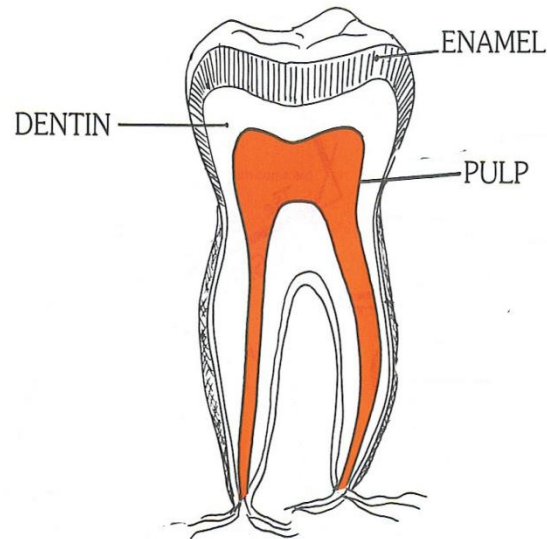


باکتری پلاک غذای موجود روی دندان شما را به اسید تبدیل می کند



برای درک حمله یک اسید به دندان شما، ما نیاز داریم
ابتدا نگاهی به ساختار دندان بیندازیم

مینا:



- لایه خارجی است
- یک کاور محافظ محکم است
- مینا سختترین ماده در بدن ماست، حتی سختتر از استخوان!



Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

مشاوران سلامت
دندان و دندان

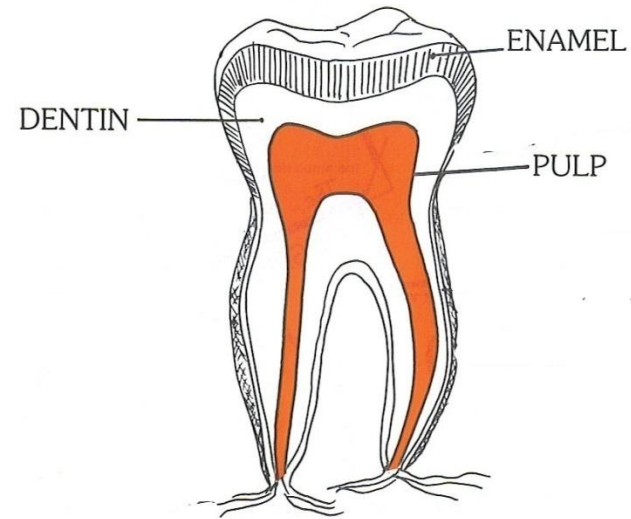
www.101020.ir

عاج دندان:

* عاج زیر مینا است.

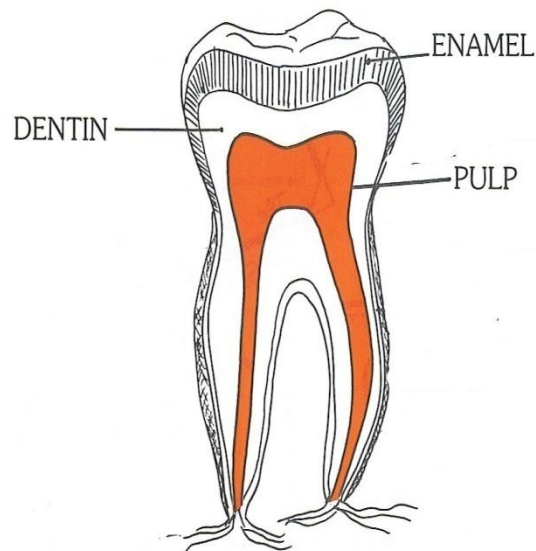
* بخش بزرگی از دندان ما را تشکیل
میدهد.

* سخت است اما به سختی مینا نیست.



Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

پالپ:

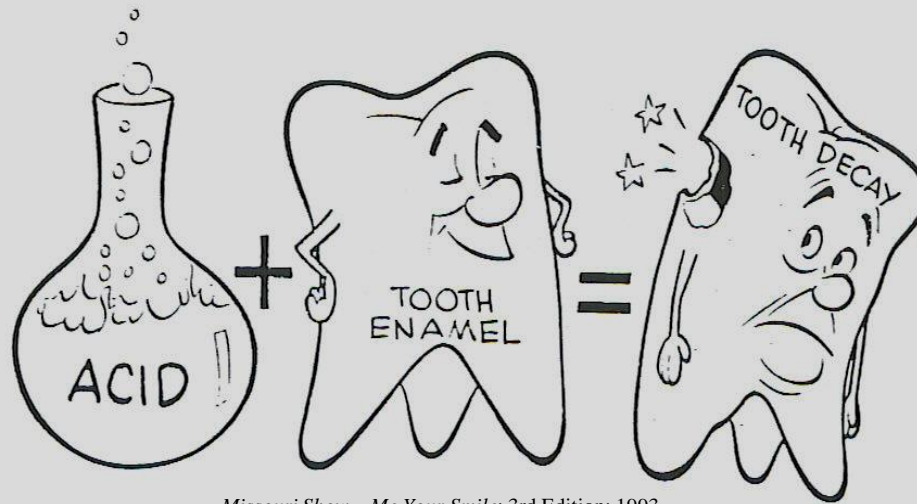


فضای نرم درون دندانها در زیر
عاج را پر میکند.

• دارای مجراهای خونی و عصب
است

حمله یک اسید :

- روی مینای دندان آغاز می شود
- می تواند منجر به ایجاد یک حفره در دندان شود



Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

باکتری به لته نیز حمله می کند
اگر این اتفاق رخ دهد ورم لته (آماس) نامیده می شود

برخی از علائم ورم لته کدامند؟

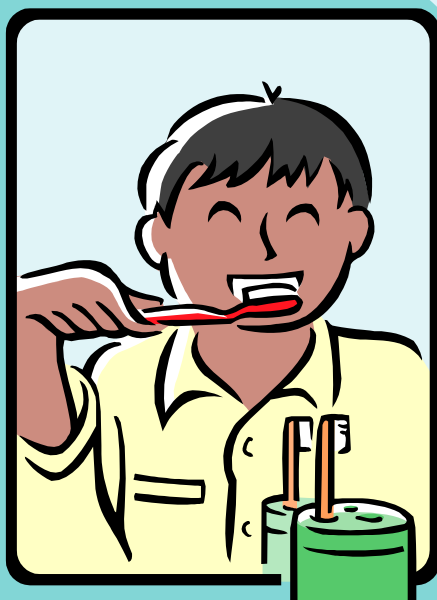
لته هایی که:

- قرمز هستند
- زخم هستند
- باد کرده اند
- خونریزی دارند



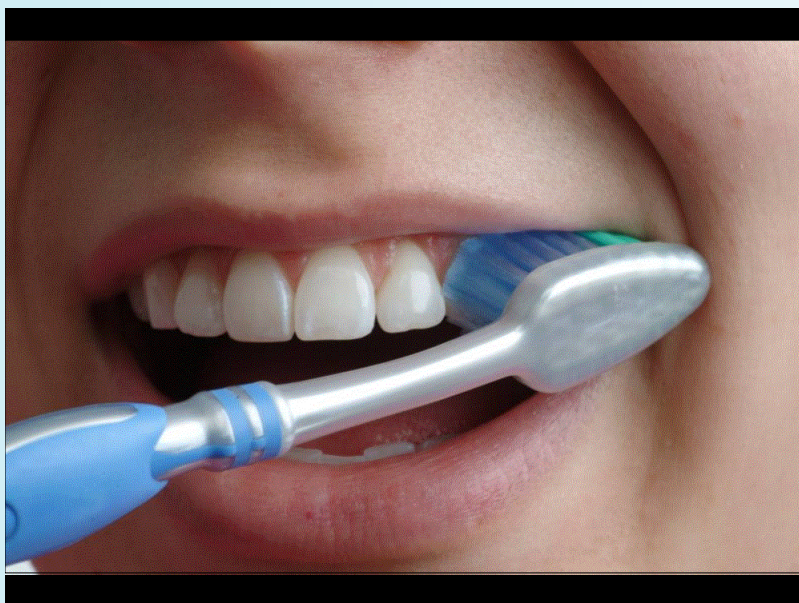
www.doctorfernandofuentes.cl/

برای جلوگیری از ایجاد حفره و التهاب لثه چه می توان کرد؟



- دندانهای خود را مسواک بزنید
- از نخ دندان استفاده کنید
- تنقلات را عاقلانه انتخاب کنید

چه زمانی شما باید دندانهایتان را مسواک کنید؟



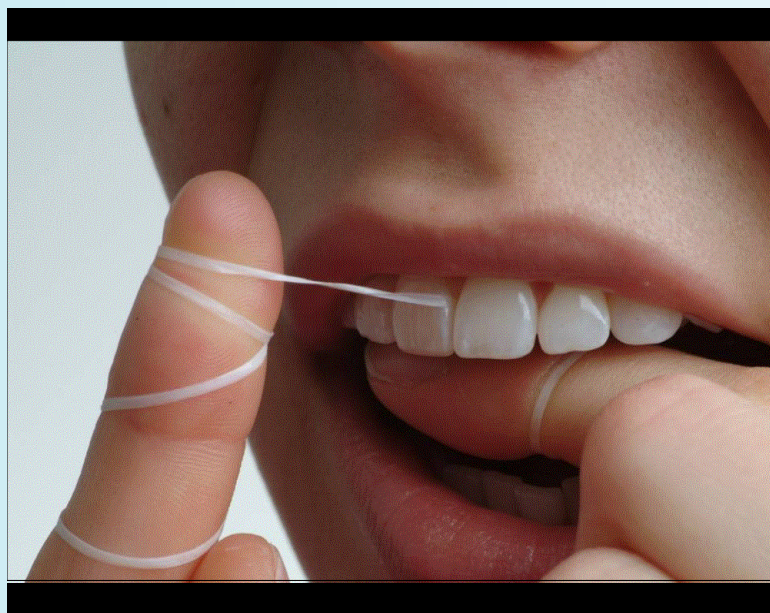
- بعد از خوردن
- قبل از خوابیدن

چگونه باید دندانهایتان را نخ بکشید؟



- از ۵۰ سانتی متر نخ دندان استفاده کنید
- ۵ تا ۱۰ سانت را برای استفاده بین دو انگشت باقی بگذارید

چگونه باید دندانهایتان را نخ بکشید؟

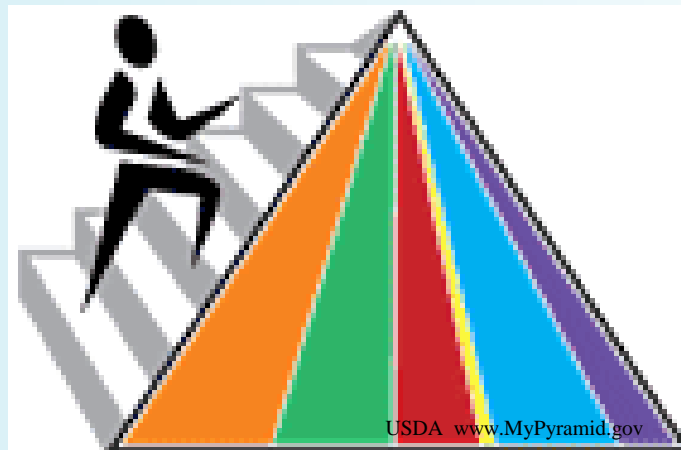


- به آرامی منحنی دندان را پیدا کنید
- برای چند بار نخ را بین دندان بالا و پایین بکشید
- به زیر خط لثه بروید

در مورد انتخاب تنقلات چه کنیم؟

یک روش ساده برای انتخاب تنقلات روشی است
که در آن شما باید انتخاب غذا برای وعده های
غذایی را یاد بگیرید

از هرم غذایی استفاده کنید



آیا می توانید گروههای غذایی را نام ببرید؟



- حبوبات
- میوه
- سبزیجات
- لبنیات
- گوشت

برخی از مثالها برای هر گروه

• لبنیات

- شیر، ماست، بستنی، پنیر

• گوشت و غلات

- کره بادام زمینی، تخم مرغ؛

آجیل، ماهی

• حبوبات :

- نان گندم، نان

ذرت، پاپکورن

• میوه ها

- سیب

- پرتغال

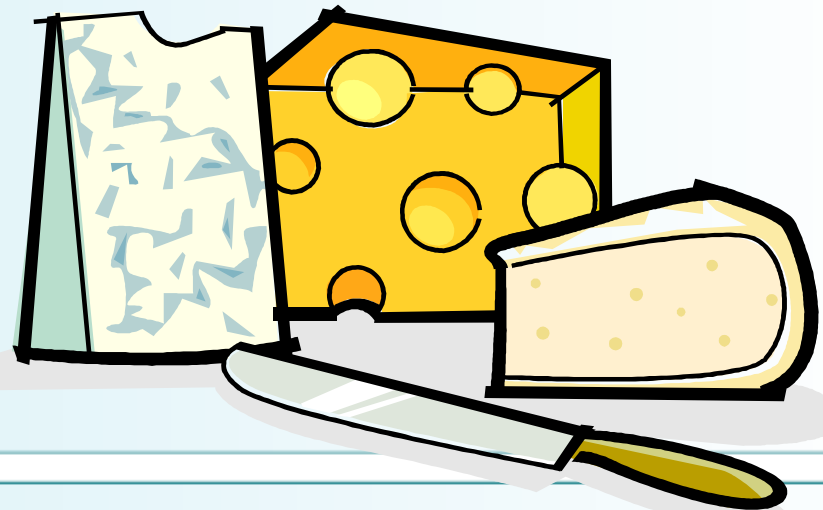
- انگور

• سبزیجات

- کرفس

- هویج

- بروکلی



به یاد داشته باشید

1. تنقلات سالم را انتخاب کنید
2. دو بار در روز مسواک بزنید
3. هر روز از نخ دندان استفاده کنید
4. دندانپزشک و بهداشتکار خود را ۲ بار در سال ملاقات کنید

با تشکر از توجه شما و اینکه مسواک می زنید

