



نقش تغذیه در سلامت دهان و ایجاد مدارس سلامت محور

دکتر احمد جعفری- متخصص دندانپزشکی کودکان،
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

چرا این جا هستیم

◆ مرا عهدیست با جانان، که تا جان در بدن دارم

هواداران کویش را، چو جان خویشتن دارم



تغذیه و سلامت دهان

- ◆ تاثیر تغذیه بر روی بافت نگهدارنده دندان، ساختمان و شکل
- ◆ نقش ویتامین ها در ترمیم زخم ها، سلامت مخاط، پیشگیری از سرطان ها
- ◆ نقش مهم آنتی اکسیدن ها بویژه ویتامین های E، C بر سلامت لثه
- ◆ نقش ویتامین D در کاهش پوسیدگی و سرعت آن
- ◆ سرانه مصرف شکر ایران 30Kg ، جهان 13.5Kg

عملکرد سالم در استفاده از مواد غذایی



میوه و سبزیجات

- ◆ مصرف میوه در وعده های غذایی یا میان وعده ها
- ◆ بدون شکر اضافی
- ◆ اطمینان حاصل شود که آب میوه 100٪ طبیعی است
- ◆ یادمان باشد رنگ بشقابمان سبز بشود
- ◆ توجه به مزه سبزیجات
- ◆ خوردن بیشتر سبزیجات سبز تیره، قرمز و نارنجی

غلات و پروتئین

- ◆ حداقل نیم سهم از غلات سبوس دار، در غلات مصرفی
- ◆ نان گندم سبوس دار، بلغور جو، برنج قهوه ای، و ذرت
- ◆ غذاهای متفاوت پروتئینی
- ◆ ماهی و غذاهای دریایی حدود 250 گرم در هفته
- ◆ لوبیا، نخود فرنگی، گوشت های کم چرب، تخم مرغ
- ◆ استفاده از روش های خوشمزه کردن غذا

لبنیات

- ◆ دریافت غذاهای سرشار از کلسیم
- ◆ شیر بدون چربی یا کم چرب
- ◆ ماست و پنیر در وعده های غذایی یا میان وعده
- ◆ غذاهای لبنی حاوی کلسیم برای استحکام استخوان ها و دندان سالم است

تغذیه و دهان سالم

- ◆ تعداد دفعات و عده های بین غذایی را کاهش دهید
- ◆ شیرینی ها، چیپس، ... برای میان وعده مناسب نیست
- ◆ پنیر، ماست، میوه ها، سبزیجات و یا دانه ها (بادام، فندق، گردو، پسته)، برای سلامتی کلی سلامت دندان های مفیدند
- ◆ وعده های غذایی سالم باید علاوه بر غذای اصلی میوه، سبزیجات، و غلات سبوس دار داشته باشد
- ◆ تغییر به سوی شیر و ماست کم چرب، و محدودیت در کالری، سدیم، و چربی های ناسالم

فاکتورهای دیگر در پوسیدگی زایی تغذیه

- ◆ شکل و وضعیت مواد غذایی: مایع، جامد، چسبنده و یا حل شدن به آهستگی
- ◆ تعداد دفعات استفاده از غذاهای شیرین، نوشیدنی شیرین، غذاهای اسیدی و نوشابه
- ◆ افزودنی ها به غذای اصلی
- ◆ ترکیب غذاهایی که می خورید و نظم آنها
- ◆ شرایط پزشکی خاص مانند ریفلاکس معده، اختلالات خوردن، و یا دوران بارداری، که می تواند خطر ابتلا به پوسیدگی را افزایش دهد

قندها

- ◆ فرمول شیمیایی و زنجیره قند
- ◆ تخمیر شدن
- ◆ قندهای غیرقابل تخمیر مانند sorbitol, xylitol, maltitol, isomalt, sucralose, stevia, isomaltulose, tagatose erythritol
- ◆ خالص بودن قند
- ◆ شکل فیزیکی قند (جامد یا مایع بودن، چسبندگی، ...)
- ◆ زمان استفاده
- ◆ مدت ماندگاری در دهان



منابع مواد غذایی پوسیدگی زا

- ◆ نوشابه، نوشابه های انرژی زا، نوشابه های ورزشی، 35.7%
- ◆ دسر های کیک، کلوچه 12.9%
- ◆ آب میوه کارخانه ای 10.5%
- ◆ دسر مبتنی بر لبنیات مثل بستنی 6.5%
- ◆ شکلات و آب نبات 6.1%
- ◆ غلات آماده 3.8%
- ◆ قند و عسل 3.5%
- ◆ چای شیرین 3.5%
- ◆ نان 2.1%
- ◆ تمام مواد غذایی دیگر 15.4%

به عمل کار برآید

♦ طاعت آن نیست که بر خاک نهی پیشانی

صدق پیش آر، که اخلاص به پیشانی نیست

...

♦ سعدیا گرچه سخندان و مصالح گویی

به عمل کار برآید، به سخندانی نیست

توسعه مهارت‌های فردی

- ◆ به روز رسانی آگاهی‌های فردی در باره تغذیه
- ◆ توجه به تغییر رفتار جامعه و کاهش فعالیت‌های فیزیکی
- ◆ جامعه جدید، رفتار تغذیه‌ای جدید
- ◆ آموزش به منظور تغییر رفتار علاوه بر دادن اطلاعات
- ◆ نسل جدید، روش‌های آموزشی جدید

آموزش

- ◆ گروه های مواد غذایی، با چند مثال، تهیه برگه های آموزشی
- ◆ چگونه از برگه های آموزشی استفاده کنند
- ◆ چگونه به خوردن غذاهای از هر گروه غذایی عمل کنند
- ◆ یک وعده غذایی سالم حاوی همه گروه ها
- ◆ غذاهایی که می شود بیشتر خورد / کمتر خورد
- ◆ غذاهای دارای قند یا چربی های جامد اضافه شده
- ◆ نقش قندها و میکروبیها در پوسیدگی دندان
- ◆ نقش رعایت بهداشت دهان در دندان های سالم
- ◆ نقش فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی
- ◆ استفاده از تکنولوژی روز برای جلب توجه و دسترسی بیشتر

محیط حمایتگر

- ◆ آموزش تغذیه سالم به صورت آشکار و یا بخشی از آموزش کلاسی
- ◆ تهیه و تدوین پوستر و بروشور برای گروه های مختلف دانش آموزی و خانواده ها
- ◆ نشان دادن در عمل، توجه به رفتار خودمان، و بوفه مدرسه
- ◆ کار در آزمایشگاه با جداسازی مواد غذایی سالم و غیر سالم (تصاویر، بسته بندی های خالی، ...)

محیط حمایتگر

- ◆ تاکید بر مسواک زدن، و حتی شستن دهان با آب خالی بعد از تغذیه در مدرسه
- ◆ طرح در جلسات اولیای و مربیان
- ◆ خواندن شعر، نوشتن انشاء
- ◆ استفاده از مثالهای دندان سالم و خراب در درس ریاضی



سپاس از توجه شما