

نقش مواد قندی در پوسیدگی دندان ها

11 اردیبهشت 1404

پوسیدگی دندان نوعی بیماری است که در آن بافت سخت دندان (مینا و سپس عاج) تخریب می‌شود. این تخریب به وسیله اسیدی که از برخی باکتری‌ها خارج می‌شود به‌وقوع می‌پیوندد. این اسید خارج شده از باکتری‌های مخرب باعث تخریب و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

سلامت نیوز نوشت: مواد غذایی که قند و شکر زیادی دارند باعث تخریب دندان‌ها می‌شود. همین‌طور غذاهایی که نشاسته زیادی دارند نظیر (چیپس) هم در پوسیدگی دندان‌ها نقش دارند. از طرفی تحقیقات ثابت کرده که کمبود برخی از ویتامین‌ها در تغذیه فرد می‌تواند خطر پوسیدگی دندان‌ها را افزایش بدهد. سه ویتامین اساسی که کمبود آن‌ها می‌تواند سبب پوسیدگی و خراب شدن دندان‌ها شود عبارتند از: ویتامین A، ویتامین D و ویتامین C.

ویتامین A: کمبود ویتامین A سبب اختلال در سلول‌های اپیتلیال می‌شود. این سلول‌ها وظیفه ترشح کلسیم، فسفات، فلوراید، منیزیم و ... را بر عهده دارند. همه این مواد به سالم ماندن دندان‌ها کمک می‌کنند. کمبود ویتامین A سبب ضعیف شدن مینای دندان می‌شود. نتیجه این کمبود کاهش تراکم مینای دندان می‌شود. تخم‌مرغ، شیر، جگر سیاه، هویج، سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدو حلوائی، اسفناج و سایر سبزیجات برگ‌سبز، از منابع تأمین ویتامین A هستند.

ویتامین D: ویتامین D تعادل کلسیم و فسفر را بدن کنترل می‌کند. کلسیم و فسفر برای سلامت عاج دندان ضروری هستند. مطالعات نشان داده است که کودکانی که سطح ویتامین D آن‌ها بالاست، پوسیدگی دندان کمتری دارند. برخی منابع ویتامین D عبارتند از: آفتاب، منابع گیاهی (غلات و برخی سبزیجات و میوه‌ها)، منابع حیوانی (کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، ماهی ساردین)

ویتامین C: کمبود ویتامین C هم می‌تواند سبب التهاب لثه‌ها و خونریزی آن‌ها به‌ویژه هنگام مسواک زدن و سبب ضعف بافت همبند و پوسیدگی دندان‌ها شود. منابع آن هم عبارت است از: پرتقال، زردآلو، گیلان.