

کدام مواد غذایی از پوسیدگی دندان‌ها پیشگیری می‌کنند؟

شاید همیشه وقتی در مورد پیشگیری از پوسیدگی دندان صحبت می‌شود، منتظر شنیدن نکاتی در مورد مسواک زدن و نخ دندان کشیدن باشید، اما نوع مواد غذایی مصرفی روزانه ما نیز در کاهش یا تشدید پوسیدگی دندان‌ها نقش دارند.

وقتی بعضی مواد غذایی به دندان می‌چسبند و برای مدتی می‌مانند و توسط باکتری‌های عامل پوسیدگی در دهان مصرف شده و اسید تولید می‌شود که این اسید موجب آسیب به دندان‌ها و پوسیدگی می‌شود.

هر ماده غذایی که کربوهیدرات، خصوصاً قند و شکر داشته باشد و چسبنده هم باشد مثل کراکر، چیپس، شکلات و شیرینی، میوه‌هایی مثل موز و کشمش و ... مسبب اصلی پوسیدگی دندان است.

در بین میوه‌ها نیز هرچه میوه آبدارتر باشد احتمال چسبندگی کمتر است و در نتیجه کمتر باعث پوسیدگی می‌شود؛ مثلاً هندوانه در مقابل موز باعث پوسیدگی کمتری می‌شود.

پس این باور که گاز زدن سیب مثل مسواک عمل می‌کند و دندان‌ها را تمیز می‌کند کاملاً اشتباه است و همین سیب اگر از روی دندان‌ها شسته نشود باعث پوسیدگی می‌شود چرا که قند آن به مصرف باکتری‌های عامل پوسیدگی در دهان می‌رسد.

پنیر و آدامس‌های حاوی قند زایلیتول دو ماده غذایی محافظ دندان‌ها هستند که اگر احیاناً دسترسی به مسواک نداشتید از این دو ماده غذایی برای محافظت از دندان‌هایتان در مقابل پوسیدگی استفاده کنید.

در کنار این دو، مواد غذایی دیگری مانند چای و کاکائو (البته منظور چای بدون قند و محصولات قندی و شکلات تلخ است) در حفظ مینای دندان موثرند.

مصرف برخی ویتامین‌ها و املاح از طریق رژیم غذایی برای سلامت دندان و لثه ضروری هستند و کمبود آنها خصوصاً در کودکان باعث اختلال در بیرون زدن و رشد دندان‌ها و حتی اختلال در عملکرد غدد بزاقی می‌شود.

به طور مثال کمبود پروتئین، کلسیم، ویتامین D و ید در کودک باعث تاخیر در جوانه زدن دندان‌ها می‌شود و در کودکی که مبتلا به کم خونی فقر آهن است، رشد کند دندان‌ها دور از انتظار نیست.

نقش ویتامین C، فولات و روی در انسجام لثه

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کمبود این مواد مغذی ما را مستعد بیماری‌های دهان و لثه مثل عفونت‌ها می‌کند. یکی از نشانه‌های بارز کمبود ویتامین C، خونریزی لثه‌ها است؛ افرادی که همیشه حین مسواک زدن شاهد خونریزی از لثه‌هایشان هستند بایستی این موضوع را هم مد نظر داشته باشند.

البته هیچ مطالعه‌ای دال بر این نیست که نیازی به مکمل ویتامین C برای حفظ سلامت لثه‌ها باشد بلکه مصرف روزانه منابع غذایی آن نیاز بدن را تامین می‌کند. فلفل دلمه‌ای، کیوی و پرتقال از منابع عالی این ویتامین هستند.