

## مواد غذایی که قاتل دندان‌ها هستند / مصرف میوه مانع از پوسیدگی دندان در کودکان می‌شود

عضو هیأت مدیره انجمن سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی گفت: اسید ترشح شده ناشی از تجزیه مواد قندی توسط میکروارگانیسم‌های محیط دهان، عامل اصلی پوسیدگی دندان‌ها به شمار می‌آید.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، مهدی نصیبی عضو هیأت مدیره انجمن سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی اظهار داشت: مصرف مواد قندی علت اصلی پوسیدگی دندان محسوب می‌شود، اما از آنجایی که این مواد نسبت به سایر مواد مغذی ارزان و بیشتر در دسترس هستند، بنابراین نمی‌توانیم آنها را به طور کلی از برنامه غذایی افراد حذف کنیم همچنین ریزه‌خواری نیز در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارد.

او ادامه داد: افراد باید در مصرف مواد غذایی که حاوی قند و شکر هستند احتیاط کنند و هر بار پس از مصرف مواد قندی حتما دندان خود را مسواک کنند و تا جایی که امکان داشته باشد دفعات و مقدار مصرف مواد قندی کاهش یابد.

عضو هیأت مدیره انجمن سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی با بیان اینکه مادران نقش بسزایی در تغذیه خانواده ایفا می‌کنند، تأکید کرد: مادران باید فرزندانشان را از دوران کودکی به سوی مصرف بیشتر میوه تشویق کنند زیرا مصرف میوه پس از مصرف کردن شیرینی سبب پاک شدن مواد قندی از روی دندان‌ها می‌شود و محیط دهان را قلیایی می‌کند که این امر مانع از پوسیدگی دندان خواهد شد.

نصیبی یادآور شد: اسید ترشح شده حاصل از تجزیه مواد قندی توسط میکروارگانیسم‌ها در محیط دهان سبب پوسیدگی دندان خواهد شد، بنابراین اگر محیط دهان را از اسیدی به سمت قلیایی سوق دهیم از پوسیدگی تا حد زیادی جلوگیری می‌شود.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان