

فيقومون بجرش وتكسير قطع الثلج والتي تتسبب بحدوث خدوش وتكسر في الأسنان وأيضاً الإصابة بحساسيتها لتعرضها للبرودة الشديدة مما يسبب الإصابة بالألم.



٤ - تعتبر الرضاعة الطبيعية الطريقة المثلى لإطعام الطفل لما فيها من فوائد للأم والطفل.

قد تلجأ بعض الأمهات للرضاعة الصناعية إذا لم يتيسر لهن إرضاع أطفالهن لذا يجب الانتباه إلى أن حليب الأطفال يضاف إليه سكريات تؤدي إلى إصابة أسنان الطفل بتسوس الأسنان المعروف بتسوس أسنان الأطفال المبكر خاصة إذا كانت الأم تعطي طفلها زجاجة الرضاعة أثناء النوم. لذا لابد من تنظيف الأسنان واللثة باستخدام شاش مبلل بالماء بعد كل رضعة لضمان سلامة بيئة الفم لحين استطاعة الأم تفريش أسنان طفلها باستخدام الفرشاة والمعجون المناسبين لعمره.

وعند تناول السكريات يفضل تناولها مع الوجبات لافراز كمية كبيرة من اللعاب أثناء تناول الوجبات ومساهمته في تنظيف الأسنان.

٢ - الامتناع عن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والدايت أيضاً.

لاحتوائها على كميات كبيرة من السكريات والأحماض التي تتلف ميناء الأسنان ، لأن لهذه المشروبات تأثير سيئ على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء لوجود حمضي الفوسفوريك والستريك اللذان يتحدان مع الكالسيوم الموجود بالغذاء المتناول مما يتسبب في نقص كمية الكالسيوم التي تصل الى الدم وبالتالي للعظام ومعروف أهمية الكالسيوم في بناء وسلامة العظام والأسنان.



٣ - من الشائع عند البعض مضغ قطع الثلج وتكسيرها بالأسنان.

وذلك اعتقاداً منهم أنه لا يضر الأسنان لأنه ماء

الحصول على ابتسامة صحية يتطلب عدة أمور من أهمها تناول الغذاء المفيد والصحي والابتعاد عن كل ما قد يضر بصحة الفم ومحاولة تجنبه قدر المستطاع.

وفيما يلي العادات الغذائية المطلوبة للحصول على الابتسامة الصحية :

١ - تقليل تناول الحلوى بين الوجبات.

- تجنب تناول الحلوى والأطعمة ذات القوام اللزج لصعوبة إزالتها وتنظيفها من أسطح الأسنان والتصاقها بين الأسنان يؤدي إلى تعرض الأسنان إلى الحمض فترة أطول .
- تناول الحلوى طوال اليوم يسبب الإصابة بتسوس الأسنان، ذلك لأن بكتيريا الفم تسبب تخمر المادة السكرية فيتكون الحمض الذي يؤدي إلى فقد العناصر المعدنية من ميناء الأسنان.





مراقبة صحة الفم والأسنان



الأسيوع الخليجي الموحد
لتعزيز صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

٧ - تناول العلك الخالي من السكر .

مضغ العلك المحتوي على الزيليتول يعمل على زيادة إفراز اللعاب وعلى زيادة المواد المضادة للبكتيريا وبالتالي يقلل فرص الإصابة بتسوس الأسنان كذلك يساهم في تعطير الفم من خلال منكهاته ، أيضا يساعد مرضى جفاف الفم على تحفيز الغدد اللعابية لإفراز اللعاب وترطيب الفم .



٥- تناول الأجبان لاحتوائها على نسبة كبيرة من الكالسيوم.

وذلك لمساهمتها في زيادة إفراز اللعاب الذي من شأنه تقليل الإصابة بتسوس الأسنان ولاحتمائها على الكالسيوم والفوسفات اللذان يساعدان على إعادة توازن وتغليف الأسنان وتقوية طبقة المينا من السن وبالتالي تقليل فرص تسوس الأسنان .



٦ - شرب المياه خلال اليوم على فترات متفرقة

يساعد على تنظيف الأسنان والمحافظة على صحة الفم.



7 عادات غذائية لابتسامة صحية

وازن غذاءك تنعم بصحة فمك

www.smile-mohkw.com
2012

Twitter icon: s_oral_health



مراقبة صحة الفم والأسنان



الأسبوع الخليجي الموحد
لتعزيز صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

المشروبات الغازية و تآكل الأسنان

وازن غذائك تنعم
بصحة فمك

- زيارة طبيب الأسنان لإجراء ما يلزم من وقاية وعلاج.
- تفريش الأسنان بعد كل وجبة باستخدام معجون أسنان يحتوى على فلورايد عادة يومية تؤدى بانتظام .
- الابتعاد عن المشروبات الكحولية .

من الممكن أن نحمي صحة أطفالنا وأن نتجنب هذه المشاكل الصحية بالاعتدال في عاداتنا الغذائية وعدم الافراط في تناول المشروبات الغازية بل تجنبها.

www.smile-mohkw.com
2012

[s_oral_health](https://www.instagram.com/s_oral_health)

كيف تتعرض الأسنان للأحماض؟

- القيء المتكرر كما يحدث لدى مرضى البوليميا أو المرأة الحامل.
- قلة إفراز اللعاب و جفاف الفم.
- تعاطى المشروبات الكحولية .
- كثرة تناول الأطعمة الحمضية .
- كثرة تناول المشروبات الغازية.
- أمراض الجهاز الهضمى مثل ارتجاع الطعام أو أحماض المعدة.

نصائح لتفادى تآكل الأسنان :

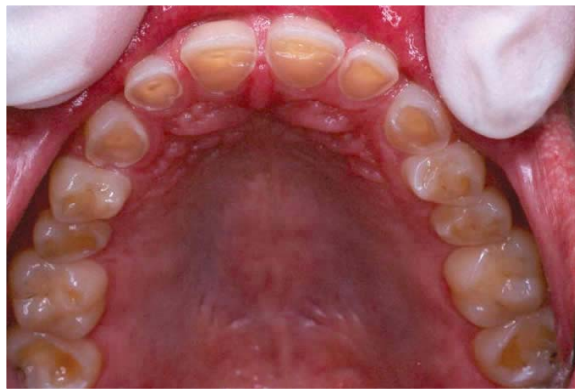
- الاعتدال في تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية.
- عند تناول العصائر والمشروبات الغازية يفضل استخدام القشة حيث تقلل من ملامسة المشروب لأسطح الأسنان.
- عند تناول العصائر الحمضية والمشروبات الغازية والسكريات ينصح بالمضمضة بالماء أو مضامض الفلورايد و يؤجل تفريش الأسنان 30 دقيقة وكذلك وبعد القيء .
- استخدام العلك الخالى من السكر حيث يساهم ذلك فى زيادة تدفق اللعاب ليعادل حمضية الفم.
- علاج أى اضطرابات معوية .



- احتواء المشروبات الغازية على الكافيين يؤدي إلى زيادة الحموضة المعدية مما قد يسبب التهابات وتقرحات و يؤثر على كفاءتها مسببا ارتجاع الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى الفم .

تآكل الأسنان

هو فقدان مينا و عاج الأسنان و له أسباب متعددة نتناول منها هنا التآكل نتيجة التعرض للأحماض .



- السكر في المشروبات الغازية يتسبب في تكوين أحماض تهاجم مينا الأسنان وتضعفها وتجعلها هشة وتحول ملمسها الناعم إلى خشن وتحول لونها العاجي الطبيعي الى أبيض طباشيري يتحول بمرور الأيام إلى الإصفرار وتتحول صلابة المينا الى هشاشة و تماسكها الى تآكل يظهر على أسطح الأسنان فيشوه الابتسامة و يؤثر على الثقة بالنفس وعلى التواصل مع الآخرين .



أضرار المشروبات الغازية على الصحة العامة :

- المشروبات الغازية تؤدي الى زيادة الوزن و السمنة لدى الاطفال و الكبار لانها عالية السعرات و هي ايضا عوامل خطيرة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
- تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى عزوف الأطفال عن شرب الحليب الذي يحتاجه الجسم في مراحل العمر المختلفة ، وإلى عدم حصولهم على العناصر و الإحتياجات الغذائية اليومية .

ان الإستهلاك المتزايد للمشروبات الغازية و مشروبات الطاقة في وقتنا الحاضر و خاصة بين فئة الاطفال و المراهقين يعتبر ناقوس خطر .

- حيث ان المشروبات الغازية سواء الخالية من السكر (الدايت) منها أو المحلاة لا تحتوي على أي عنصر غذائي مفيد فهي فقط سوائل مُحلاة، تحتوي على سكر أو مواد مُحلية أخرى و الأحماض بالإضافة للمواد الحافظة والملونة والنكهات .

- تحتوي كل عبوة 330 مل على ما يتراوح بين 10 الى 11 ملعقة سكر وهذا يعني ان تناول عبوتين باليوم يقدر بتناول ما يقارب 750 جم من السكر في الأسبوع و ذلك فقط من المشروبات الغازية !!

- ويقدر معدل الحموضة في المشروبات الغازية ($ph=4$) وهذه الدرجة من الحموضة كافية لإذابة الأسنان و العظام (هشاشة العظام) مع مرور الوقت.



إعلم أن جسم الإنسان هو منظومة متكاملة من الأجهزة، التي تحتاج إلى الرعاية والإهتمام لينمو ويؤدي وظائفه على أكمل وجه

عزيزي الشاب
عزيزتي الشابة
لحظة من فضلك

9

● أن ما نتناوله من طعام هو الوقود الذي يمدنا بالطاقة اللازمة
لأداء تلك الوظائف، لكن يجب أن نتذكر أن نوع الوقود أو
الطعام مهم جدا للمحافظة على سلامة أجهزة الجسم .

● فالغذاء **المتوازن** ضروري للجسم ليعمل بكفاءة. وللوقاية من
المشاكل الصحية مثل السمنة ونقص الفيتامينات وأمراض سوء
التغذية وأيضا تسوس الأسنان والتهابات اللثة .

● فمن المعروف أن العادات الغذائية لها دور كبير في
الإصابة بتسوس الأسنان ذلك لأنه بمجرد تناول
المأكولات والمشروبات التي تحتوي على السكريات
والنشويات فإن البكتيريا الموجودة بالطبقة اللزجة
الشفافة التي تغطي الأسنان باستمرار (البلاك) تنتج
مادة حمضية تقوم بدورها بمهاجمة أسطح الأسنان
مما يؤدي إلى تسوس الأسنان.

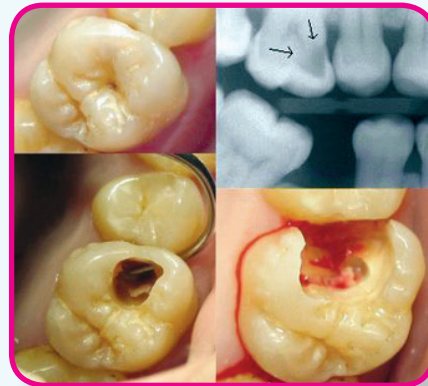


الطبقة الجرثومية (البلاك) تغطي أسطح الأسنان

وبناءً على ذلك **يرجى الإنتباه !!!** لأن:

● تكرار تناول تلك الأطعمة يسبب إفراز المزيد من الحمض مما
يزيد الخطر وتظهر الفجوات بالأسنان ويحدث إتهاب اللثة مما
يؤثر على المظهر وعلى مضغ الطعام كما يسبب آلاماً شديدة ورائحة
كريهة وقد ينتهي الأمر بفقد الأسنان خاصة في حالة عدم العناية
بنظافتها.

● طول بقاء هذه الأطعمة أو المادة الحمضية في الفم
يساعد على سرعة تسوس الأسنان ومثال ذلك الأكل بين الوجبات أو
خارج المنزل سواء في المطاعم أو حتى في المدرسة أو الجامعة.



تسوس الأسنان

● **هل أنت ممن لا تفارق المشروبات الغازية
أو مشروبات الطاقة يده طوال اليوم ؟**

أم

● أنت من الذين يأكلون شرائح البطاطا
والمقرمشات بلا توقف أو يتناولون الحلوى
التي تلتصق بالأسنان ؟

أم

● هل تميل لتناول الوجبات الخفيفة أو
السريعة بدلا من تناول الوجبات الأساسية
المنزلية ؟

● إذا كانت إجابتك بنعم !!

فأرجو أن تقرأ هذه السطور....





مراقبة صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان



هيا نأكل

صحة

www.smilekw.com



إستخدام الخيط الطبي لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان

تذكر دائما أن صحتك هي من أعلى النعم
التي يجب ألا تتهاون فيها. وأن ما تسرف فيه
اليوم قد تندم عليه في الغد.

إنها خطوات سهلة ومفيدة وسلامتك
تستحق

تفضلوا بزيارة موقعنا
www.smilekw.com

إذن ما الحل؟

علينا أن نتناول وجبات متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية. مع مراعاة النصائح الذهبية الآتية:

تذكر أن العديد من الأطعمة يحتوي على نوع أو أكثر من السكريات أو النشويات التي لا نستطيع أن نمتنع عن تناولها إما لإحتوائها على مواد غذائية ضرورية أو لكونها من الأطعمة الشهية المفضلة لدينا.

للتغلب على ذلك:

- يمكننا تناول تلك الأطعمة مع الوجبات الرئيسية حيث يفرز اللعاب بكميات كافية لمعادلة أحماض البلاك كما يساعد على التخلص من بقايا الطعام العالقة على الأسنان.
- قلل من الوجبات الخفيفة (الأكل بين الوجبات) كلما أمكن وإن كنت لا بد فاعلا فتعامل مع الموقف بذلك، اختر أطعمة مفيدة، وإستخدم العلك الخالي من السكر بعد ذلك ليساعد على إفراز اللعاب الذي يقوم بدوره بالتخلص من الحمض وبقايا الطعام.



- أخيرا وليس آخرا فلا تنسى أن تنظف أسنانك مرتين يوميا على الأقل بإستخدام معجون يحتوي على الفلورايد وإستخدم الخيط الطبي وإحرص على زيارة طبيب الأسنان للفحص وإجراء مايلزم من وقاية أو علاج .