



تغذیه سالم

همان‌طور که پیشتر گفته شد، تغذیه، به‌ویژه، مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات تخمیرپذیر (مانند انواع نان و غلات، قندهای ساده و میوه‌ها)، نقش بسیار مهمی در پوسیدگی دندان دارند (شکل ۱). بر همین اساس، غذاها از نظر تأثیر بر پوسیدگی دندان، به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱. غذاهای پوسیدگی‌زا

غذاهایی هستند که با مصرف آن‌ها، میزان تولید اسید از میکروب‌ها و احتمال پوسیدگی دندانی افزایش پیدا می‌کند. این غذاها شامل موارد زیر است:

- ✓ تمام مواد غذایی دارای قند ساده مانند نوشابه، بستنی و کیک؛ پوسیدگی‌زا هستند.
- ✓ تمام مواد غذایی گروه نان و غلات (مانند انواع نان، برنج، ماکارونی و سیب‌زمینی) و فرآورده‌های آن‌ها، با درجات متفاوتی، پوسیدگی‌زا هستند. پوسیدگی‌زایی سیب‌زمینی و محصولات آن مانند چیپس، به دلیل چسبندگی زیاد به دندان‌ها، زیاد است. علاوه بر آن، غلات تصفیه‌شده یا سفید مانند نان سفید، خاصیت پوسیدگی‌زایی بیشتری ولی غلات سبوس‌دار، خاصیت پوسیدگی‌زایی کمتری دارند.
- ✓ تمامی انواع میوه‌ها (تازه، خشک‌شده و کنسرو شده) و آبمیوه‌ها می‌توانند پوسیدگی‌زا باشند. میوه‌های با درصد آب بیشتر مانند هندوانه، پوسیدگی‌زایی کمتری نسبت به میوه‌هایی مانند موز و میوه‌های خشک‌شده دارند.
- ✓ نوشیدنی‌های گازدار حتی بدون قند (مانند نوشابه‌های بدون قند) و مکمل ویتامین «ث» نیز پوسیدگی‌زا هستند.

۲. غذاهای غیرپوسیدگی‌زا

غذاهایی هستند که در پوسیدگی نقش ندارند. غذاهای پروتئینی مانند تخم‌مرغ، ماهی، انواع گوشت؛ غذاهای با فیبر بالا مانند سبزیجات و ذرت بوداده؛ حبوبات مانند عدس و ماش؛ چربی‌ها مانند روغن، کره و دانه‌ها، آدامس‌های بدون قند و مغزها همانند گردو و بادام، باعث پوسیدگی دندان‌ها نمی‌شوند.

۳. غذاهای پیشگیری‌کننده از پوسیدگی

زمانی که بعد از غذاهای پوسیدگی‌زا مصرف شوند؛ مانع از تشکیل پلاک می‌شوند مانند انواع پنیر، ماست و آدامس‌های حاوی زایلیتول.



✓ امروزه، شیرین کننده های غیرپوسیدگی زا، بسیار مورد توجه قرار گرفته اند که شامل ساخارین، آسپارتام، سیکلامات، زایلیتول، سوربیتول و استویا می شوند.

✓ در سال های اخیر، در کشور ما نیز استفاده از آدامس های حاوی زایلیتول، رو به افزایش است.

سایر عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان ها

علاوه بر نوع مواد غذایی بر حسب مواد تشکیل دهنده آن ها (کربوهیدرات بیشتر و پوسیدگی بیشتر، فیبر بیشتر و پوسیدگی کمتر)، عوامل دیگری نیز در تشکیل پلاک میکروبی نقش دارند که شامل موارد زیر است:

- **شکل مواد غذایی:** غذاهای جامد مانند کراکر، کیک و چیپس، بیشتر از مایعات دارای خاصیت ایجاد پوسیدگی هستند چون بین دندان ها می چسبند و مدت زمان بیشتری روی آن می مانند.
- **طول مدتی که غذا در دهان می ماند و با دندان در تماس است:** به عنوان مثال، ماندن نان بمدت یک ساعت در دهان، اثر پوسیدگی بیشتری نسبت به باقی ماندن آن بمدت ۳۰ دقیقه در دهان دارد.
- **ترکیب ریز مغذی ها:** به عنوان مثال، ترکیب فسفات و کلسیم لبنیات مانند پنیر و شیر، هنگامی که با غذاهای پرکربوهیدرات مانند کیک مصرف می شود؛ کاهش اسیدیته دهان و پوسیدگی دندان ها را به دنبال دارد.
- **تعداد دفعات مصرف مواد غذایی:** اثر مهم تری از میزان مصرف مواد غذایی بر سلامت دهان دارد. خوردن ۵۰ گرم مواد قندی در یک وعده، پوسیدگی زایی کمتری از خوردن ۳۰ گرم مواد قندی (در ۳ وعده ۱۰ گرمی) دارد.
- **در تیر ماه ۱۳۹۴، کمیته مشورتی علمی تغذیه، یک بررسی وسیع درمورد شواهد علمی بین کربوهیدرات های ساده (قندها) و سلامتی منتشر کرد.** این بررسی نشان داده است که میزان مصرف قند ساده برای تمامی گروه های سنی بالای دو سال، نباید بیشتر از ۱۰ درصد کل انرژی رژیم غذایی آنان باشد و خردسالان باید کمتر از این مقدار مصرف کنند.



پیشنهادهایی برای کاهش پوسیده شدن دندان‌ها

- ✓ دهان را پس از مصرف غذا و میان‌وعده‌ها بشویید.
- ✓ به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پس از مصرف غذا و میان‌وعده‌ها، آدامس بدون شکر بجوید.
- ✓ حداقل دو ساعت میان خوردن غذاها فاصله بگذارید و مصرف میان‌وعده‌ها را به ۱۵ تا ۳۰ دقیقه محدود کنید.
- ✓ از غذاهای بدون شکر مانند لبنیات و سبزیجات به جای غذاهای نشاسته‌ای، چسبناک یا حاوی شکر استفاده کنید.
- ✓ میان‌وعده‌های دارای قند و کربوهیدرات را با غذاهای ضدپوسیدگی مانند پنیر، شیر کم‌چرب، ماست و مغزها جایگزین کنید.
- ✓ موادخوراکی پوسیدگی‌زا را همراه با خوراکی‌هایی که کمتر باعث پوسیدگی می‌شوند؛ مصرف کنید مانند ترکیب کردن ذرت بوداده (پف‌فیل) و سبزیجات هنگام مصرف کیک و شیر.
- ✓ **نکته مهم:** دقت کنید هنگامی که شیر با یک غذای پوسیدگی‌زا مانند کیک مصرف شود؛ خاصیت پوسیدگی‌زایی آن را کم می‌کند ولی در صورتی که قند موجود در شیر، به مدت زیادی در دهان باقی بماند (مانند نوشیدن شیر پیش از خواب یا ماندن شیر در دهان نوزادان و کودکان هنگام خواب)؛ پوسیدگی‌زا می‌شود. پس از نوشیدن شیر، مسواک بزنید یا دهان را با آب بشویید. کودکان نباید با شیر در دهان بخوابند.
- ✓ مصرف غذاهای اسیدی مانند نوشیدنی‌های ورزشی، آبمیوه‌ها و نوشابه‌ها را کاهش و مصرف سبزیجات و لبنیات را افزایش دهید.
- ✓ خوردن و نوشیدن کربوهیدرات‌های تخمیرپذیر و قندها در میان‌وعده‌ها (مانند کیک، شیرینی و نوشیدنی‌های دارای قند) را کم کنید.



✓ غذاهای پوسیدگی‌زا مانند انواع شیرینی، کلوچه، چیپس و حتی میوه‌ها را به‌جای میان‌وعده‌ها، در وعده‌های اصلی بخورید.

✓ زمانی که شربت‌های دارویی، به‌صورت پیوسته یا طولانی‌مدت (به‌ویژه، در کودکان) استفاده می‌شوند، با توجه به افزودن قند به آن‌ها برای کاهش تلخی، پس از نوشیدن، دهان را با آب بشویید.

محاسبه میزان مصرف قندهای ساده

✓ منظور از قند یا شکر، شامل موارد زیر است:

- تمامی قندهای افزوده‌شده به هر شکلی به مواد خوراکی (کلماتی که باید روی برچسب مواد خوراکی، به آن دقت شود؛ عبارتند از شکر، عسل، شکر قهوه‌ای، شربت ذرت با فروکتوز بالا، کنسانتره آبمیوه، شربت ذرت، فروکتوز، ساکارز، گلوکز، ساکارز کریستالی و شهد)

- تمامی قندهای موجود در آبمیوه‌ها، پوره‌ها و خمیرها

- تمامی قندهای موجود در نوشیدنی‌ها (بجز نوشیدنی‌هایی مانند دوغ و آب سبزیجات مانند کرفس)

- تمامی قندهای ساده، مواردی همچون قندی که بطور طبیعی در شیر و محصولات لبنی، بیشتر میوه‌ها (مانند سیب، گیلان و توت‌فرنگی)، سبزیجات فراوری‌شده و تازه، غلات، آجیل و دانه‌ها وجود دارد؛ نمی‌شوند.

➤ یک فرد نباید بیش از **۳ واحد** (هر میزان نوشته‌شده در جدول ۱، یک واحد را نشان می‌دهد) در روز برای زنان و

۴ واحد در روز برای مردان، از گروه قندهای ساده استفاده کند.

➤ میزان هر یک واحد از قندهای ساده، در جدول زیر آمده است (جدول ۱).



جدول ۱. جدول مواد غذایی و میزان یک واحد قند ساده

ماده غذایی	میزان یک واحد قند ساده
شکر، مربا، عسل، ژله	یک قاشق غذاخوری یا ۶ قاشق چایخوری
قند	سه حبه بزرگ یا ۵ حبه کوچک (۱۵ گرم)
نوشابه	نصف لیوان
دلستر	یک لیوان
نسکافه آماده	یک عدد
بستنی یخی	یک عدد
آب نبات	۳ عدد
پولک	۴ عدد
نبات	یک و نیم شاخه
بیسکوئیت ساقه طلایی	۲ عدد
بیسکوئیت کاکائویی	یک عدد
بیسکوئیت ویفر پر شده	نصف یک عدد
پای سیب	یک نصفه
کیک شکلاتی	یک برش کوچک
شکلات شیری	۵ قطعه کوچک
پیراشکی حلقه‌ای	یک عدد
کلوچه	یک عدد
آب پرتقال صنعتی	یک لیوان دسته‌دار
باقلاوا	دو عدد
کیک یزدی	سه عدد
انواع شیرینی	یک عدد متوسط

براساس جدول بالا، بهتر است حداکثر ۳ واحد قند ساده در روز مصرف شود، نه بیشتر (با رعایت اصولی که در بالا گفته شد).



شکل ۱. نمایی از راهنمای تغذیه سالم