

# تغذیه و سلامت دهان و دندان چه رابطه ای دارند؟

در این مطلب قصد داریم به بررسی تاثیر تغذیه و سلامت دهان و دندان بپردازیم. در ادامه مواد غذایی مفید و مضر را مورد مطالعه قرار خواهیم داد...

تغذیه و سلامت دهان و دندان موضوع بسیار مهمی است. جای تعجب نیست که بسیاری از ما مراقبت های بسیار خوبی از دندانهایمان انجام می دهیم. **مسواک زدن**، نخ دندان، شستشو دادن زبان، استفاده از **دهان شویه**، و انجام بسیاری از این کارها را در روتین خود داریم. دهان ما دقیقاً بخشی از بدن ما است، از آن باید بیشتر مراقبت کنیم و در عین حال **پوسیدگی دندان** و **بیماری لثه** هنوز هم یکی از شایع ترین بیماری ها در جهان است.

## ارتباط مستقیم تغذیه با بهداشت دهان و دندان

تعجب کنید یا نه، تغذیه و سلامت دهان و دندان ارتباط مستقیمی دارند و دلیل تفاوت بین یک لبخند سالم و ملاقات مکرر **دندانپزشک** ممکن است رژیم غذایی شما باشد حتی اگر شما یک روتین بهداشت دهان و دندان مناسب داشته باشید، اگر ندانید که چه تغذیه ای داشته باشید، ممکن است سخت به سالم نگه داشتن دندان موفق شوید. اغلب غذاهایی را که به عنوان خائن به سلامت دهان مربوط می شود می شناسیم پس از آن، قندها و اسیدها از مواد غذایی و نوشیدنی هایی که بیشترین آسیب را به دندان های ما می زنند. با این وجود، انواع مختلفی از مواد غذایی وجود دارد، که نه تنها به دندان هایتان آسیب نمی رسانند، بلکه حتی می تواند به سلامت دهان و دندان شما کمک بزرگی کنند.

از جلوگیری از **حفره دندانی** گرفته تا بیماری های پریدونتال تا حتی احساس **تنفس بدبو** و **سفید کردن دندان** هایتان، غذاهایی که در این لیست قرار دارند، می توانند ادعاهای ظریف **خمیر دندان** و دهانشویه ها را در بازار تحقق ببخشند. اکثر آنها واقعا بسیار خوشمزه هستند، بنابراین لیست خرید خود را انتخاب کنید و خود را برای اضافه کردن برخی از مواد غذایی دوست دندانهایتان آماده کنید.

جهت استفاده از خدمات **بیمه دندانپزشکی** و **یا بیمه تکمیلی دندانپزشکی** با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمایند.

## برای حفظ سلامت دهان و دندان و لثه چه غذاهایی بخوریم؟

تغذیه و سلامت دهان و دندان و لثه ها بخشی از بهداشت مهم بدن است، و به خاطر ارتباطشان با بخش های دیگر، برای عملکرد مناسب نیاز به تغذیه مناسب دارند مواد مغذی خاص برای بخش های مختلف بدن مفید هستند.

در این بخش ما غذاها و خوراکی را تعریف میکنیم که برای سلامت دهان و دندان مفید است:

### • غذاهای غنی از کلسیم و فسفر:

مینای دندان خوب، نتیجه رساندن مواد معدنی به دندان است. **غذاهای مختلف اسیدی** و نوشیدنی ها ممکن است موجب **فروپاشی مینای دندان** شوند، پس برای اینکه دوباره دندان هایتان را قوی کنید، باید مواد معدنی استفاده کنید و سعی کنید آنچه را که از دست داده اید بازگردانید. قهرمان اصلی اینجا کلسیم و فسفر است. این عناصر سازه های مینای دندان هستند و مصرف غذاهای غنی از آنها ضروری است، اگر می خواهید دندان هایتان را قوی و سالم نگه دارید.

\*بهترین منابع (کلسیم) - ماست، پنیر، غذاهای دریایی، شیر (کم چرب)، توفو، بادام

\*بهترین منابع (فسفر) - دانه کدو تنبل، ماهی، برنج، آجیل، گوشت قرمز، تخم مرغ، توفو، آب قلم

### • غذاهای ترد، با آب زیاد برای سلامت دندان:

غذاهای ترد، حاوی مقدار زیادی آب، برای دندان های شما یک راه عالی هستند. اول، جویدن باعث تولید بیشتر بزاق می شود، که بهترین باکتری کش طبیعی است که باعث جلوگیری از حفره دندانی می شود. دوم، به علت بافتشان این غذاها به طور طبیعی ساینده هستند، به طوری که آنها به آرامی سطوح دندان را پاک می کنند، و ذرات مانده از مواد غذایی را از بین می برند. هر چند میوه و سبزی خام هم همین عمل را انجام می دهد، اما این بهانه ای برای عدم مسواک زدن نیست.

### پر کردن دندان با جدیدترین روش ها با مهراز کارت

\*بهترین گزینه ها: کرفس، سیب، خیار، هویج

### • غذاهای غنی از ویتامین D مفید برای دندان ها:

ویتامین D برای سلامت عمومی شما بسیار ضروری، اما اگر دندان های سالم نیز می خواهید مهم است. دلیل اصلی آن کمک به بدن شما برای جذب بهتر کلسیم است.

\*بهترین منابع: (نور خورشید) شما نمی توانید نور خورشید را بخورید، اما هنوز هم بهترین منبع طبیعی ویتامین D است، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن ماهی

### • غذاهای غنی از ویتامین C برای سلامت دندان:

ویتامین C قدرتمند است و می تواند رگ های خونی را تقویت کند و التهاب را کاهش دهد، که ممکن است به لثه های شما کمک کند. ویتامین C همچنین برای تولید کلاژن، که یک پروتئین کلیدی است به شما در مبارزه با بیماری های پریودنتال کمک می کند. در فقدان ویتامین C، لثه های شما حساس تر و باکتری هایی که باعث بیماری پریودنتال هستند، قوی تر می شوند.

### • حفظ سلامت دندان با غذاهای غنی از آنتی اکسیدان ها:

هنگامی که بحث به خواص می رسد، آنتی اکسیدان ها تقریباً مشهور هستند. چگونه آنها به دهان شما کمک می کنند سالم بمانند؟ آنتی اکسیدان ها با باکتری هایی که باعث التهاب و بیماری های پریودنتال می شوند، مبارزه می کنند. آنها به محافظت از لثه ها و دیگر بافت ها از شر آسیب سلولی و عفونت باکتریایی کمک می کنند.

\*بهترین منابع: فلفل دلمه، پرتقال، کیوی، توت فرنگی، کلم بروکلی، کلم

\*بهترین منابع: سیب، انواع توت ها، انگور، کشمش، آجیل، لوبیا

### • غذاهای حاوی پروبیوتیک مفید برای دهان و دندان:

هنگامی که صحبت از باکتری در بدن به میان می آید، هر دو نوع باکتری خوب و بد وجود دارد. پروبیوتیک ها بعضی از بهترین ها هستند. تحقیقات بیشتری لازم است، اما در حال حاضر شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه پروبیوتیک ها ممکن است باعث کاهش پلاک و افزایش لک های سالم شوند.

\*بهترین منابع: ماست، کامبوچا، ماکارونی، میسو و دیگر مواد غذایی تخمیر شده

### • غذاهای غنی از آنتوسیانین ها، آرژینین و پلی فنل ها:

عناصر دیگری نیز وجود دارند که ممکن است برای سلامتی دهان مفید باشد. تحقیقات بیشتری لازم است، اما برخی از نمونه های امیدوار کننده آنتوسیانین ها هستند که ممکن است از ایجاد پلاک روی دندانها جلوگیری کنند و با سرطان دهان مبارزه کنند، آرژینین (یک اسید آمینه مهم که ممکن است تشکیل پلاک را مختل کرده و شانس حفره سازی را مختل کند) و پلی فنل (که ممکن است رشد باکتری های منجر به پلاک را متوقف، از بیماری لثه، حفره سازی و بوی بد جلوگیری کند).

\*بهترین منابع (آنتوسیانین ها) : انواع توت ها، انگور، گیلاس، آلو، بادمجان

\*بهترین منابع (آرژنین) : گوشت، سویا، آجیل

\*بهترین منابع (پلی فنل ها) : چای (سیاه و سبز)، انواع توت ها، کتان، کاکائو.

## چند مورد از بهترین خوراکی ها برای دندان و لثه سالم

تا آنجایی که چرا رژیم غذایی شما برای دندان هایتان مهم است، پیش رفته ایم و برخی از معلومات پایه در ارتباط با سلامت دهان و تغذیه، که مهم بود با شما در میان گذاشتیم. آنچه می ماند این است که فهرست کامل برخی از بهترین غذاها را برای سلامت دهان و دندان به شما ارائه دهیم. بنابراین، از این قرار است:

### (۱) پنیر برای از بین بردن باکتری دهان:

آیا پنیر چدار دوست دارید؟ این نوع پنیر غنی از کلسیم است. علاوه بر این، پنیر چدار سطح اسید را در دهان کاهش می دهد، که پلاک از آن متفر است. جویدن پنیرهای سخت باعث افزایش تولید بزاق می شود که برخی از باکتری ها را در دهان پاک می کند. می خواهیم بر روی برخی از تنقلات غریب دندان ها مانند کراکر تمرکز کنید کمی چدار اضافه کنید و آسیب را کاهش دهید.

فقط به یاد داشته باشید، پنیرهای سفت و سالم بهترین گزینه هستند.

استفاده از پنیر برای از بین بردن باکتری دهان

### (۲) شیر برای جلوگیری از پوسیدگی دندان:

به اندازه و همانند آب، شیر بهترین نوشیدنی است؛ این نوشیدنی غنی از کلسیم و سایر عناصر مهم است. شیر نیز سطوح اسید در دهان را کاهش می دهد که به مبارزه با پوسیدگی دندان کمک می کند.

### (۳) آب برای تمیز کردن دهان و دندان:

آب کمک می کند تا مواد غذایی از میان دندانها شسته شوند و دهان سطح بزاق خود را بالا نگه دارد. بزاق در واقع بهترین وسیله ی دفاعی دهان شما در برابر فساد دندانی است، زیرا حاوی پروتئین ها و مواد معدنی است که به طور طبیعی با پلاک مبارزه می کنند و اگر شما آبرسانی به بدنتان نداشته باشید، میزان محدودی از دهانتان بزاق ترشح می کنید.

تمیز کردن دهان و دندان با مصرف آب

### (۴) برگ سبز (اسفناج، کلم بروکلی، کلم):

این سبزیجات سالم و تازه حاوی کلسیم، اسید فولیک و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی مهم هستند که با دندان ها و لثه های شما مهربانند.

### (۵) ماهی (ماهی های چرب، ماهی قزل آلا، ماهی تن):

غنی از مواد معدنی و ویتامین های مهم مانند ویتامین D هستند، ماهی بخش مهمی از رژیم غذایی مناسب دندان ها است.

### (۶) سلامت دهان و دندان با گوشت:

بیشتر گوشتها برای سلامتی دهانتان عالی هستند. آنها با برخی از مواد مغذی مهم ذکر شده در بالا، در یک پکیج گوشت قرمز به خصوص مفید هستند.

### (۷) چای سیاه و سبز برای دندان های سالم:

پلی فنل ها برای کاهش باکتری ها و محصولات سمی باکتری ها در دهان شناخته شده اند. چای همچنین غنی از فلوراید است که برای دندان های سالم ضروری شناخته شده است. بهتر است بی شکر و با عسل نوشید، چرا که باعث خرابی دندان می شود.

### (۸) آجیل برای مبارزه با پوسیدگی دندان:

آجیل پر از خواص برای دندان هاست. تشکیل شده از عناصر مهم مانند کلسیم و فسفر در یک جا، بادام، آجیل و بادام زمینی، که بخصوص در کمک به مبارزه با باکتری های منجر به پوسیدگی دندان مفید هستند.

### (۹) آدامس برای از بین بردن باکتری دهان:

آدامس جویدن باعث افزایش تولید بزاق می شود و باکتری ها و ذرات غذا را از بین می برد.

همچنین مطالعه نمایید: هزینه لامینت دندان

### (۱۰) خربزه تازه برای سلامت دهان و دندان:

غنی از پلی فنل ها (همانند چای)، که پلاک را از بین میبرد، بنابراین خطر حفره سازی را کاهش می دهد. خربزه های تازه به خصوص در متوقف سازی روند تشکیل پلاک موثر هستند.

### (۱۱) پرتقال برای سلامت دندان:

اکثر میوه های جزء مرکبات واقعا اسیدی هستند که برای دندان ها مناسب نیستند، اما پرتقال ها از همه کمتر اسیدی هستند و همه مزایای سلامتی از این میوه ها انتظار می رود.

### (۱۲) توت فرنگی برای سفیدی دندان:

اگر میخواهید دندانهای سالم داشته باشید، بهتر است توت فرنگی را دوست داشته باشید! آنها با ویتامین C، آنتی اکسیدان ها و همچنین اسید مالیک که حتی می تواند به طور طبیعی دندان های شما را سفید کند، همراه هستند.

### (۱۳) ماست برای بهداشت دهان و دندان:

ماست قطعا بیش از یک هدیه خوب برای بهداشت دهان و دندان عمل می کند. با کلسیم و پروبیوتیک ها محافظت می شود که از نفوذ حفره، بیماری لثه و حتی نفس بدبو محافظت می کند.

برای دیدن تعرفه دندانپزشکی اینجا کلیک کنید.

### (۱۴) هویج مفید برای دندان:

هویج بسیار خوشمزه و سرشار از مهم ترین مواد معدنی و ویتامین ها برای دهان است که آنها مستحق اشاره ویژه ای هستند.

### (۱۵) سلامت دهان و دندان با سیب:

آیا روزی یک سیب یک دندانپزشکی را از شما دور نگه می‌دارد؟ احتمالا نه، اما قطعا کمک خواهد کرد. چرا که سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌های کلیدی است.

### **(۱۶) سیر برای جلوگیری از پوسیدگی دندان:**

آلیسین موجود در سیر دارای خواص ضد میکروبی قوی است. بنابراین، به شما کمک می‌کند تا با پوسیدگی دندان و به خصوص بیماری پریودنتال مبارزه کنید.

### **(۱۷) زنجبیل برای سلامت دهان:**

زنجبیل از بسیاری جهات حتی هنگامی که صحبت از سلامت دهان به میان می‌آید، شگفت‌انگیز است. ممکن است زبان شما را بسوزاند ولی رشد باکتری را مهار میکند.

### **(۱۸) دانه‌های کامل مفید برای سلامت لثه‌ها:**

مصرف غلات کامل (بلغور جو دوسر، برنج قهوه‌ای) باعث کاهش خطر بیماری لثه می‌شود.

### **(۱۹) سلامت دهان و دندان با گلابی:**

بر خلاف بسیاری از میوه‌های اسیدی، گلابی‌های خام در خنثی‌سازی اسیدها خوب هستند، و این باعث می‌شود آنها هر لحظه یک میان‌وعده کامل باشند.

### **(۲۰) کیوی:**

کیوی دارای یکی از میوه‌ها با بالاترین غلظت ویتامین C است.

### **(۲۱) پیاز برای حفظ سلامت لثه:**

هنگامی که خام خورده شود، خواص ضد باکتری قوی دارد، به خصوص در برابر بعضی از باکتری‌ها که موجب حفره‌سازی و بیماری لثه می‌شوند.

### **(۲۲) قارچ شیتاکی برای تشکیل نشدن پلاک در دندان:**

این غذای آسیای خوشمزه کابوس پلاکها است. آنها حاوی لنتینان، و شکر طبیعی هستند، که باعث توقف تشکیل پلاک در دندان‌های شما می‌شود.

### **(۲۳) سلامت دهان و دندان با مصرف کرفس:**

کرفس برای دندان‌ها خوب است، بهتر است به ارزش ویژه آن اشاره کنیم که به هرنحوی از میان‌وعده‌های مناسب برای سلامتی دهان و دندان و نزدیک‌ترین مدل طبیعی به نخ دندان است.

### **(۲۴) نگهداری از لثه‌های سالم با سویا:**

رژیم غذایی حاوی سویا ممکن است به نگهداری لثه‌های سالم کمک کند.

### **(۲۵) واسابی برای از بین بردن باکتری دندان:**

سوشی فقط برای دندان های شما بهتر است بعضی شواهد وجود دارد که واسابی باکتری ها را از چسبیدن به دندان ها متوقف می کند.

### (۲۶) تمیز کردن پلاک دندان با دانه های کنجد:

دارای مقادیر زیادی کلسیم و بسیار کارآمد در تمیز کردن پلاک دندان، وقتی آنها را می جوید.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با ما همراه باشید.

### (۲۷) خواص سیب زمینی شیرین برای دندان و لثه:

دوز سالم ویتامین A برای مینای دندان و لثه ها بسیار مفید خواهد بود.

### (۲۸) کشمش مفید برای باکتری های دهان و دندان:

شگفت انگیز است، زیرا کشمش حتی به دشمن دندان بیشتر شباهت دارد؛ با این حال، مواد فیتوشمیکال هستند، که ممکن است باکتری های حفره ساز را تضعیف کنند. کشمش ها همچنین دارای آنتی اکسیدان نیز هستند.

### (۲۹) محافظت از پوسیدگی دندان با قهوه سیاه:

قهوه سیاه می تواند دندان های شما را از پوسیدگی دندان محافظت کند و در واقع به مبارزه با پلاک کمک می کند. البته به شرط مصرف اندازه، قهوه باید بدون شیر و شکر باشد.

\*\*\*جهت استفاده از بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهر از کارت همراه شوید\*\*\*

