

خوراکی های سالم برای دندون های سالم



برای دیدن ویدیو
آموزش بهداشت کودکان
این بارکد رو اسکن کن.



گردآورنده: مانا صراحی، الهام جعفری
دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

مجله غذایی خودت رو

درست کن!

قهرمان های کوچولو!
یه جدول مثل شکل زیر بکشین.



- این جدول رو هر روز با هر چیزی که برای صبحانه، ناهار، عصرانه، شام می خورین، پر کنین. فراموش نکنین که هر خوراکی، نوشیدنی یا دارویی رو که در طول روز خوردی رو بنویسین.
- هر هفته مجله خودتون رو به مادر و پدرتون نشون بدین تا در انتخاب غذاهای سالمتر شما رو راهنمایی کنن.
- در ویزیت دندانپزشکی بعدی، مجله غذاییتون رو به دندانپزشکتون نشان بدین تا به شما کمک کنن غذاهای سالمتری رو انتخاب کنین. هر سوالی که در مورد غذا و نوشیدنی دارین از او بپرسین.

صبحانه	میان وعده	ناهار	عصرانه	شام	میان وعده
شنبه	تخم مرغ	سیب	پلو		
یکشنبه					
دوشنبه					



چطور یه لبخند
قشنگ داشته باشیم؟



- غذاهای خوشمزه و سالم مثل میوه ها و سبزیجات رو انتخاب کنین.
- از خوردن خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین لذت ببرین، اما زیاده روی نکنین!
- روزی دو بار مسواک بزنین و برای تمیزی بیشتر دندونهایتون، نخ دندون بکشین!
- تو تعطیلات آخر هفته هم این عادت های غذایی سالم رو حفظ کنین و تنقلات و نوشیدنی های کمتری بخورین.
- دندانپزشک شما، دوست شماست: هر شش ماه یکبار به دیدن دندانپزشک خودتون برید تا از سلامت دندون هاتون مطمئن بشین.



چه خوراکی هایی نخوریم؟



نوشابه: به دلیل داشتن قند بالا، خیلی به دندان آسیب می زنه.

کیک، شیرینی و آبنمیه



چیپس و پفک به دندان می چسبن و اجازه نمی دن که دندان تمیز بشه.



آخ دندونم ...

چه خوراکی هایی بخوریم؟

میوه ها و سبزیجات: سیب و پرتقال پراز ویتامین هستن و سبزیجاتی مثل هویج و کرفس مانند یک مسواک طبیعی کار میکنن و به تمیز کردن دندان کمک می کنن.



لبنیات: شیر، پنیر و ماست کلسیم دارن که دندان ها و استخوان ها رو قوی می کنن.



غلات کامل: نان سبوسدار و جو دوسر از دندان ها مراقبت می کنن.



پروتیین: مرغ، ماهی و تخم مرغ به دندان مواد مقوی مورد نیاز رو می دن.



سلام قهرمان های کوچولو!

آماده اید از دندان هاتون مراقبت کنین؟

دندان های شما خیلی مهم هستن و برای قوی و سالم ماندن به کمک شما نیاز دارن. اما آیا می دونستین بعضی از غذاهایی که می خورین، می تونن به دندان هاتون آسیب بزنن؟

قند و شکر چه اثری بر دندان هامون میذارن؟

قند و شکر در خوراکی های خوشمزه ای مثل آبنبات، نوشابه و آبنمیه هستن. وقتی خیلی از این تنقلات می خورین، میکروب ها درون دهانتون زیاد می شن. بعضی از این میکروب ها خوراکی های شیرین رو خیلی دوست دارن و میتونن اون رو به اسیدی تبدیل کنن که می تونه به دندان های شما آسیب بزنه و اون ها رو پوسیده کنه. هرچقدر با تعداد دفعات بیشتری خوراکی های شیرین بخورین، احتمال اینکه دندونتون پوسیده تر بشه و باعث دندان درد بشه، بیشتر می شه. پس مهمه دندان هاتون رو تمیز نگه دارین و میان وعده های سالم تری رو انتخاب کنین.

