لبنیات و دندان و تاثیر آن بر سلامتی

لبنیات و دندان موضوعی است که افراد از سنین کودکی با آن مواجه می‌شوند. محصولات لبنی به دلایل داشتن کلسیم، فسفر و ویتامین دی می‌توانند در محکم شدن مینای دندان را نقش موثری داشته باشند .**سلامت دندان با مصرف شیر** و سایر محصولات لبنی تضمین می‌شود؛ چراکه منابع غنی غذایی محسوب می‌شوند. لبنیات سبب می‌شود تا pH دهان در حالت متعادل حفظ شود و پوسیدگی دندان به حداقل برسد. در ادامه این مقاله با **غنی ترین منابع کلسیم و تاثیر آن بر دندان** بیشتر آشنا می‌شوید.



برای دریافت مشاوره رایگان و رزرو نوبت با شماره های داخل تصویر تماس حاصل نمایید.

آیا مصرف شیر باعث محکم شدن دندان ها می شود؟

بر کسی پوشیده نیست که داشتن روتین بهداشتی عامل اصلی در حفظ سلامت دندان محسوب می‌شود. در بیشتر موارد مصرف آب کافی، استفاده از مسواک و نخ دندان می‌تواند از پوسیدگی دندان جلوگیری کند. با این حال برخی از غذاهایی که مصرف می‌کنید، باعث ایجاد پوسیدگی می‌شوند و برخی دیگر **مواد غذایی مفید برای دندان ها و لثه** هستند که می‌توانند به مبارزه با آن‌ها کمک کنند که لبنیات یکی از آن‌هاست. در ادامه کلینیک دندانپزشکی بارانا مطالبی را راجع به تاثیر **لبنیات و دندان** برای شما درنظر گرفته است .



مصرف شیر باعث محکم شدن دندان می شود

دندان استخوان نیست، اما از لحاظ ساختاری بسیار نزدیک به یکدیگر هستند. در واقع دندان‌ها از سخت‌ترین بافت در کل بدن یعنی عاج ساخته شده‌اند. محصولات لبنی معمولا حاوی 3 ماده مغذی کلیدی هستند که به تقویت این بافت‌ها کمک می کنند:

1.کلسیم

کلسیم ماده مغذی برای حفظ استخوان‌ها است. کلسیم موجود در شیر، پنیر و ماست با پلاکی که به دندان می‌چسبد، مخلوط می‌شود و اثرات اسیدهای ایجاد شده را خنثی می‌کند. محصولات لبنی غنی‌ترین ماده غذایی از نظر کلسیم هستند، به همین جهت اکثر موارد موضوع **لبنیات و دندان** با هم مطرح می‌شود.

2.ویتامینD

تاثیر ویتامین ها و مواد معدنی بر سلامت دهان و دندان بسیار مثبت است، از جمله این ویتامین‌ها می‌توان به ویتامین دی اشاره کرد. در واقع ویتامین دی ماده مغذی است که بدن شما برای جذب کلسیم از آن استفاده می‌کند. به‌طور معمول با فعالیت در فضای باز (20 دقیقه آفتاب چند بار در هفته) و مصرف کافی سبزی‌های تیره و برگ‌دار می‌توانید ویتامین D مورد نیاز خود را دریافت کنید. با این حال **لبنیات راهی عالی برای اطمینان**

جذب حداکثری کلسیم است. علاوه بر لبنیات مواد غذایی مانند تخم مرغ، گوشت و نخود سبز می‌توانند برای تامین ویتامین دی گزینه مناسبی محسوب شوند .



ویتامین دی، ماده اصلی جذب کلسیم است که در لبنیات به وفور یافت می شود

3.فسفات

فسفات موجود در لبنیات مسئول تعدادی از عملکردهای متعادل کننده مهم دهان هستند، از جمله آن‌ها می‌توان به حفظ ثبات pH دهان، تقویت محتوای کلسیم، جذب پروتئین‌ها و مواد معدنی است. فسفات در محصولات لبنی به وفور یافت می‌شود.

فواید لبنیات برای دندان کدام است؟

هنگامی که فسفر و کلسیم موجود در شیر با یکدیگر ترکیب می‌شوند، به محکم شدن مجدد مینای دندان کمک می‌کنند. علاوه بر این یک لایه محافظ روی دندان‌ها ایجاد می‌شود و آن‌ها را از اسیدهای خورنده‌ای که به پوسیدگی دندان منجر می‌شود، در امان نگه می‌دارد، در اینجاست که **رابطه بین لبنیات و سلامت دندان ها** بیشتر آشکار می‌شود .

هیچ تحقیق قطعی وجود ندارد که نشان دهد لبنیات به صورت مستقیم باعث آسیب به دندان می‌شود. تحقیقات در رابطه با **لبنیات و دندان** نشان می‌دهد که **مصرف لبنیات عامل کاهش پوسیدگی دندان است** و افرادی که لبنیات مصرف می‌کنند، کمتر با مشکلات پوسیدگی دندان و بیماری لثه مواجه می‌شوند. فرآیند ترکیب کلسیم، ویتامین D و فسفر در لبنیات کمک می‌کند تا دندان‌هایتان زیبا و درخشان بماند .



دندان های سالم و درخشان با مصرف لبنیات

به طور کلی **فواید شیر برای دندان** بسیار زیاد است و در کاهش عفونت دندان نقش ایفا می‌کند. شیر حاوی برخی قندها مانند گالاکتوز و لاکتوز است، این قندها نسبت به سایر اشکال قند کمتر اسیدی هستند و باعث می‌شوند تا دندان شما کمتر در معرض آسیب قرار گیرد.

خواص ماست برای دندان

وقتی صحبت از ارتباط **لبنیات و دندان** می‌شود، سایر محصولات لبنی غیر از شیر را هم شامل می‌شود. ماست، محافظ دندان‌ها است و به همان اندازه شیر برای دندان مفید است، البته **تاثیر ماست در سلامت لثه و دندان ها** تا زمانی است که میزان قند آن کمتر از 5 درصد باشد. هنگام خرید ماست، برچسب آن را بررسی کنید تا

مطمئن شوید که شکر کمتر از 10 گرم در هر 100 میلی‌لیتر باشد. ماست حاوی مواد مغذی برای دندان است و کازئین موجود در آن از دندان در برابر پوسیدگی محافظت می‌کند.



ماست بدون مواد افزودنی می تواند برای سلامت دندان ها مفید باشد

شیر طعم دار مانند شیرکاکائو یا شیر توت فرنگی جایگزین خوبی برای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های گازدار هستند؛ چراکه ماهیت اسیدی ندارند. برخلاف نوشابه‌ها که ارزش غذایی ندارند، این نوشیدنی‌ها حاوی مقدار زیادی مواد مغذی مورد نیاز دندان‌ها هستند.

هر ماده غذایی حاوی قند یا نشاسته در محصولات لبنی طعم‌دار مانند بستنی، شیرهای با طعم میوه یا شکلات و ماست‌های میوه‌ای فواید آن‌ها را کاهش می‌دهند؛ بنابراین زمانی که از **لبنیات و دندان** به عنوان دو شاخصه مرتبط به هم صحبت می‌شود، بهتر است از محصولات لبنی طبیعی و بدون افزودنی استفاده کنید.



شیر کاکائو،شیر توت فرنگی و سایر افزودنی ها خواص اصلی شیر را کاهش می دهد

پنیر راهی برای تقویت دندان ها

مصرف منظم پنیر می‌تواند فرسایش مینای دندان را کاهش دهد. ترشح بزاق روشی طبیعی برای شستشوی دهان و دندان محسوب می‌شود. جویدن پنیر تولید بزاق را افزایش می‌دهد. این فرآیند شستشو نه تنها برای کاهش باکتری‌های بین دندانی عالی است، بلکه برای جلوگیری از لکه‌دار شدن دندان‌ها موثر واقع می‌شود .

برخی توصیه می‌کنند که پس از مصرف خوراکی‌هایی مانند آب نبات، نوشابه یا دسر تکه کوچک پنیر بخورید. پنیر به تحریک تولید بزاق، خنثی سازی اسیدهای موجود در دهان و تشکیل یک لایه محافظ کمک بسیاری می‌کند تا دندان‌ها از فرسایش بیشتر درامان بمانند .



پنیر با افزایش بزاق دهان می تواند سلامت دندان ها را تضمین کند

در نهایت **لبنیات و دندان** موضوعی است که طیف وسیعی از محصولات پروتئینی را دربرمی‌گیرد و صرفا به شیر و ماست و بستنی و پنیر خلاصه نمی‌شود.

مضرات شیر برای دندان چیست؟

شیر و سایر لبنیات معایب چندانی برای دندان ندارند، اما ممکن است باعث ایجاد مشکلات ناخواسته شود. همان طور که **لبنیات و دندان** با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند و می توانند بر سلامت کل بدن تاثیر بگذارند، در بعضی شرایط می‌توانند مضر هم باشند. شیر پرچرب می‌تواند به‌طور موقت اسید معده را تسکین دهد، در واقع چربی موجود در آن تولید اسید را تحریک می‌کند .

اگر بعد از مصرف دچار سوزش سر دل شدید، شیر بدون چربی یا کم چرب را امتحان کنید؛ چراکه ممکن است شما از دسته افرادی باشید که **حساسیت به لاکتوز** دارید. خوشبختانه امروزه شیرهای بدون لاکتوز بسیاری در بازار وجود دارد. زمانی که معده بیش از حد اسید تولید می‌کند، روی دندان‌های شما جمع و باعث پوسیدگی دندان می‌شود و دندان شما به ترمیم نیاز پیدا می‌کند. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید مقاله ترمیم و پر کردن دندان در مشهد را بخوانید .



حساسیت به لاکتوز می تواند یکی از عوارض مصرف شیر محسوب شود

شناخت **رابطه بین لبنیات و دندان** و تاثیر آن بر سلامتی بسیار مهم است؛ چراکه می‌تواند سلاحی مخفی در برابر انواع عفونت دندان باشد .**تاثیر لبنیات روی دندان** در اکثر موارد مفید است؛ چراکه این محصولات حاوی مواد مغذی محافظتی مانند فسفر، کلسیم و کازئین (نوعی پروتئین با خاصیت ضدپوسیدگی برای دندان) هستند .

سوالات خود را از کلینیک دندانپزشکی بارانا بپرسید

"**تاثیر مصرف لبنیات بر سلامت دندانها** با بهبود بخشیدن به مینای دندان مثبت ارزیابی می‌شود. با وجود فواید فراوان لبنیات در مورد سلامت دندان‌ها بیشتر مردم به اندازه کافی آنها را مصرف نمی‌کنند؛ چراکه با افزایش سن تمایل کمتری به مصرف شیر دارند و این مسئله به مرور زمان به ضعیف‌تر شدن دندان‌ها و استخوان‌ها منجر می‌شود. در پایان توصیه می‌شود که اهمیت موضوع **لبنیات و دندان** و تاثیر آن در سلامتی را از کودکی به فرزندان خود آموزش دهید. در هر صورت هرگونه سوال و پرسش در این خصوص کارشناسان دندانپزشکی بارانا پاسخگوی شما خواهند بود ".**شماره‌های تماس: 09157609009 – 05137609009 ساعات پاسخگویی: 9 الی 14 و 17الی 20**



کلینیک بارانا؛ یک دندانپزشکی برای تمام نیازهای خانوادگی شما

سوالات متداول

.1آیا شیشه شیر دندان را خراب می کند؟

شیر شب و پوسیدگی دندان یکی از سوالات پرتکرار مادران است. در نظر داشته باشید زمانی که کودک هر شب به صورت مکرر شیر می‌خورد، مقادیر کم شیر بین دندان باقی می‌ماند و محیط دهان را اسیدی می‌کند. در این صورت است که خوردن هر نوع **لبنیات و پوسیدگی دندان** می‌تواند به یکدیگر مرتبط شوند .

.2شیر قبل مسواک یا بعد مسواک مصرف کنیم؟

مصرف شیر قبل از خواب فواید بسیاری برای سلامت بدن و دندان دارد، اما لازم است پس از مصرف شیر حتما مسواک زده شود تا پوسیدگی دندان ایجاد نشود. در نظر داشته باشید **لبنیات و دندان** و تاثیر آن بر سلامتی بدن زمانی مثبت است که شرایط زمانی آن را هم در نظر بگیرید. در واقع خود شیر برای دندان مفید است، اما ماندن آن در بین دهان می‌تواند پوسیدگی دندان را افزایش دهد .

.3آیا شیر برای عفونت دندان خوب است؟

خیر، شیر نمی‌تواند عفونت دندان را برطرف کند. در **درمان خانگی برای عفونت دندان** ترکیب شیر و زردچوبه صرفا درد ناشی از عفونت دندان را می‌تواند تسکین دهد.