چه چیزهایی برای دندان مضر است ؟ (معرفی خوراکی‌های مضر)

آنچه در این مقاله می‌خوانید:

بهترین و بدترین خوراکی ها برای دندان کدام‌اند؟ پروتئین‌های بدون چربی، چای سبز، سبزیجات و میوهای قلیایی بهترین مواد غذایی و میوه‌های اسیدی و نوشابه‌های گازدار مضرترین مواد خوراکی برای دندان محسوب می‌شوند.



چه چیزهایی برای دندان مضر است؟

شناخت غذاهای مضر برای دندان نقش مهمی در کاهش پوسیدگی و جلوگیری از آسیب‌های مختلف به دندان‌ها ایفا می‌کند. برخی از خوراکی های مضر برای دندان عبارتند از :

1. کربوهیدرات های ساده

کربوهیدرات‌های ساده مانند چیپس سیب‌زمینی و نان سفید از بدترین غذاها برای دندان به شمار می‌روند. مصرف مواد غذایی فرآوری شده مانند چیپس که معمولاً در بین دندان‌ها باقی می‌ماند و باعث تجمع پلاک می‌شود، خطر پوسیدگی مینای دندان را افزایش می‌دهد. برای این منظور باید بعد از مصرف بهترین و بدترین غذاها برای دندان مسواک بزنید؛ همچنین بهتر است کربوهیدرات‌های ساده را با گزینه‌های سالم‌تر مانند نان ۱۰۰٪ گندم کامل، پوره سیب‌زمینی و جو دوسر جایگزین کنید.

2. غذاهای سرشار از قند

بررسی بهترین و بدترین غذاها برای دندان نشان می‌دهد که محصولات قندی یکی از بدترین مواد غذایی برای دندان هستند. این خوراکی‌ها با ایجاد پلاک، زمینه‌ساز پوسیدگی دندان می‌شوند. مصرف شیرینی‌جاتی مثل آب‌نبات و کلوچه، باکتری‌های دهان را تغذیه می‌کند؛ این باکتری‌ها با تولید اسید، مینای دندان را از بین برده و به سلامت بدن آسیب می‌رسانند.



محصولات قندی یکی از بدترین مواد غذایی برای دندان

3. میوه‌های اسیدی

مرکباتی مانند لیمو، پرتقال و گریپ‌فروت حاوی مقادیر زیادی اسید و قند هستند که منجر به فرسایش مینای دندان می‌شوند. اگرچه این میوه‌ها فواید زیادی برای سلامت بدن دارند، اما بهتر است آن‌ها را در حد اعتدال و به‌عنوان بخشی از یک وعده غذایی مصرف کنید تا تولید اسید در دهان کاهش یابد.

4. جویدن یخ

ممکن است فکر کنید خوردن یخ ضرری ندارد، زیرا فقط از آب تشکیل شده، اما این تصور کاملا اشتباه است. جویدن یخ با ایجاد ترک‌های ریز در مینای دندان باعث بروز حساسیت یا حتی شکستن دندان‌ها می‌شود که در این صورت به درمان‌های تهاجمی مانند ایمپلنت نیاز پیدا می‌کنید.

5. ترشیجات

یکی دیگر از غذاهای مضر برای دندان ترشیجات به شمار می‌آید که به‌دلیل داشتن سرکه و ماهیت اسیدی، به مینای دندان آسیب می‌رساند. توجه داشته باشید که سرکه بیش از دیگر مواد غذایی قادر به خوردن مینای دندان است. اگر نمی‌توانید ترشی‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بهتر است پس از مصرف دهان خود را با آب بشویید.

6. چای سیاه و قهوه

مصرف زیاد قهوه و چای پررنگ علاوه بر ایجاد ظاهری نامناسب و لکه‌های قهوه‌ای روی دندان، باعث چسبیدن ذرات غذا و باکتری‌ها می‌شود که در نهایت به مینای دندان آسیب می‌زند.



نوشیدن بیش‌ازحد قهوه خطر پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد.

7. نوشابه گازدار

نوشابه‌های گازدار به‌عنوان یکی از نوشیدنی های مضر برای دندان شناخته می‌شوند. ترکیبات موجود در این نوشیدنی‌ها، از جمله شکر، کربن و اسیدهای قوی مانند اسید سیتریک و اسید فسفریک، تأثیرات مخربی بر ساختار دندان دارند. مصرف مکرر نوشابه گازدار منجر به فرسایش مینای دندان و ایجاد مشکلات جدی‌تر در دهان خواهد شد .

دندانپزشکان معتقدند دفعات مصرف قند مهم‌تر از مقدار آن است؛ زیرا مصرف تدریجی و طولانی‌مدت (مثل جرعه‌جرعه نوشیدن نوشابه)، دهان را برای مدت بیشتری در وضعیت اسیدی نگه داشته و آسیب سنگین‌تری به مینای دندان می‌زند.

چه چیزهایی برای دندان مفید است؟

بهترین و بدترین غذاها برای دندان تا حد زیادی به میزان و نحوه مصرف بستگی دارد. با این حال برخی از مواد غذایی نه‌تنها برای دندان مضر نیستند، بلکه فواید زیادی برای بدن دارند. برخی از مواد غذایی مفید برای دندان و لثه عبارتند از:

1. سبزیجات ترد

سبزیجاتی مانند اسفناج، بروکلی، کدو و قارچ به‌دلیل داشتن ویتامین و مواد معدنی مختلف، برای سلامت دندان‌ها مفید هستند. همچنین، کرفس و هویج با افزایش تولید آب دهان که خاصیت ضدپوسیدگی دارد، به حفاظت از دندان‌ها کمک می‌کند. جویدن کرفس علاوه بر تحریک تشرح بزاق، به‌طور مکانیکی لثه‌ها را ماساژ داده و مقدار کمی کلم به سفت شدن مینای دندان کمک می‌نماید.

مضرات تره برای دندان

تره به دلیل بافت فیبری و الیاف طبیعی، ضرر مستقیمی برای مینای دندان نداشته و حتی به دلیل کمک به افزایش بزاق، برای سلامت دهان مفید است .تنها نکته منفی، باقی ماندن الیاف سبز آن بین دندان‌ها است که در صورت عدم استفاده از نخ دندان، می‌تواند باعث تجمع باکتری و بوی بد دهان شود .



سبزیجات برگ دار و ترد می‌تواند کلسیم لازم برای دندان‌های شما را تامین کند

۲. غذاهای غنی از کلسیم

شیر، پنیر و ماست جز لبنیات مفید برای دندان محسوب می‌شوند، کربوهیدرات کمی دارند و غنی از کلسیم و فسفات هستند، بهترین گزینه برای حفظ سلامت دهان به شمار می‌روند. این محصولات با تنظیم PH دهان، از تخریب مینای دندان توسط اسیدهای حاصل از تجزیه مواد غذایی جلوگیری کرده و به بازسازی و حفاظت از مینای دندان کمک می‌کند .

۳. پروتئین بدون چربی

پروتئین‌های بدون چربی مانند مرغ، ماهی و تخم مرغ به‌عنوان غذاهای مفید برای دندان، غنی از فسفر هستند که نقش حیاتی در بازسازی مینای دندان دارند. این مواد خوراکی به علت داشتن مقادیر کمی قند از دندان‌ها در برابر پوسیدگی محافظت می‌کند.

۴. آدامس های حاوی زایلیتول

آدامس زایلیتول به‌عنوان گزینه‌ای سالم‌تر نسبت به آدامس‌های قندی در حفظ از سلامت دهان و دندان شناخته می‌شود. در این نوع آدامس به‌جای استفاده از گلوکز از زایلیتول استفاده می‌کنند که به‌طور مستقیم از فعالیت باکتری‌های استرپتوکوک موتانس جلوگیری می‌کند. این باکتری با تجزیه گلولز، اسید تولید گرده که عامل اصلی پوسیدگی دندان است.



آدامس زایلیتول گزینه‌ای سالم‌تر نسبت به آدامس‌های قندی

۵. پیاز

پیاز خام با ترکیبات سولفوری و خاصیت آنتی‌باکتریال قویی، باکترهای مضر دهان را از بین برده و به حفظ سلامت دندان و لثه کمک می‌کند. همچنین برای جلوگیری از بودی بد دهان، بهتر است پیاز را همراه جعفری یا نعنا مصرف کنید.

۶. آجیل

یکی از بهترین و بدترین غذاها برای دندان مغزها هستند. آجیل به‌دلیل داشتن مواد معدنی و کلسیم، به تقویت مینای دندان کمک می‌کند .**خواص بادام برای دندان** بسیار است به‌ویژه به خاطر ویتامین D و کلسیم، نقش مهمی در استحکام دندان و سلامت لثه دارد. با این حال، باید از شکستن مغزهایی مانند گردو، پسته و فندق با دندان خودداری کنید، زیرا این کار به استخوان فک آسیب می‌رساند.

۷. چای سبز

چای سبز به‌دلیل داشتن پلی‌فنول‌های فراوان، با کاهش تشکیل پلاک دندانی مانع از فعالیت میکروب‌های دهان می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که چای سبز حاوی مقادیر کمی از فلوراید است که به استحکام ساختار دندان کمک می‌کند.

۸. غذاهای حاوی فیبر

مواد خوراکی حاوی فیبر یکی از بهترین غذاها برای سلامت دندان به شمار می‌روند. فیبر با افزایش تولید بزاق دهان، به تمیز کردن سطح دندان‌ها و کاهش تجمع پلاک کمک می‌کند و مانع از رشد باکتری‌های مضر می‌شود. غذاهای حاوی فیبر شامل مغزها، غلات سبوس‌دار، سبزیجات، میوه‌ها و لوبیا هستند.



فیبر با افزایش تولید بزاق، مانع از رشد باکتری‌های مضر می‌شود.

۹. میوه های مفید برای دندان

توت فرنگی با داشتن فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف، به‌ویژه اسید مالیک، می‌تواند به‌عنوان یک ساینده طبیعی برای سفید کردن دندان‌ها عمل کند. سیب به‌خاطر دارا بودن ریبوفلاوین، ویتامین‌های C و A و مواد معدنی مانند آهن و کلسیم، نقش مهمی در حفظ بهداشت دهان و دندان ایفا می‌کند. گلابی نیز با ویتامین‌های C و K و مواد معدنی مانند مس، با خنثی کردن اسیدهای موجود در دهان به محافظت از دندان و لثه‌ها کمک کرده و از آسیب رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌نماید.

نقش آب و هیدراتاسیون در سلامت دهان و دندان

آب به‌عنوان یکی از عوامل حیاتی درمراقبت از سلامت دندان شناخته می‌شود. این عنصر با شست‌وشوی دهان از باکتری‌ها و باقی‌ماندن مواد غذایی و همچنین تحریک تولید بزاق، نقش مؤثری در پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها ایفا می‌کند.

خلاصه مقاله بهترین و بدترین خوراکی ها برای دندان

شناخت بهترین و بدترین غذاها، در انتخاب آگاهانه مواد غذایی که در حفاظت سلامت دندان‌ها نقش دارند، کمک می‌کند. مصرف خوراکی‌های غنی از کلسیم، فسفر، ویتامینD ، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدباکتری مانند چای سبز و میوه‌های تازه، سلامت دندان‌ها را حفظ و از بیماری‌های دهانی پیشگیری می‌کند. مصرف قندهای ساده، نوشیدنی‌های اسیدی و غذاهای فرآوری‌شده باعث آسیب به مینای دندان و تسریع پوسیدگی می‌شود.



بهترین و بدترین خوراکی ها برای دندان

در صورت هرگونه سوال و پرسش در خصوص خدمات زیبایی و درمانی دندان، کلینیک دندانپزشکی بارانا پاسخگوی سوالات شما خواهد بود.

شماره‌های تماس :۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ –۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹

ساعات پاسخگویی :۹ الی ۱۳ و ۱۶ الی ۲۱

سوالات متداول درباره بهترین و بدترین خوراکی ها برای دندان

۱. چه ویتامینی برای رشد دندان مفید است؟

ویتامینD ، کلسیم، پتاسیم و فسفر از مهم‌ترین ویتامین هایی هستند که علاوه بر رشد دندان، در استحکام آن به خصوص برای بزرگسالان مفید است. لبنیات سرشار از کلسیم و ویتامین دی می باشد و میوه و سبزیجاتی مانند خیار، اسفناج، کلم‌پیچ، چغندر و انار به مقدار زیادی پتاسیم دارد و فسفر در ماهی، تخم آفتابگردان، کدو و غلات به مقدار زیاد یافت می شود.

۲. بهترین کلسیم برای دندان چیست؟

برای دندان کلسیم هایی مانند شیر کم چرب و ماست بدون افزودنی بهترین نوع کلسیم محسوب می شود. در کنار این مواد غذایی، ماهی سالمون و سبزیجات برگ دار مانند کلم بروکلی می تواند کلسیم بسیاری را برای بدن و همچنین دندان شما فراهم کند.

۳. نوشیدنی های مفید برای دندان کدامند؟

بهترین نوشیدنی ها برای دندان شامل؛ شیر، آب، آبمیوه های طبیعی از نوع قلیایی و چای سبز (نه چای سیاه) است. این نوشیدنی ها به شستشوی باقی مانده غذا از روی دندان ها کمک می کنند و با اینکار مانع از لکه دار شدن دندان های شما می شوند.