

การแนะนำการรับประทานอาหาร สำหรับเด็กวัยเรียน

1. ให้เด็กรับประทานอาหารจากทุกกลุ่มอาหาร
และมีความหลากหลายในแต่ละกลุ่ม
2. เน้นย้ำเรื่องแป้งและน้ำตาลเป็นสาเหตุของ
ฟันผุ
3. ความถี่ในการทานแป้งและน้ำตาลมีผลต่อ
ฟันผุมากกว่าปริมาณที่ทาน
4. ควรแนะนำให้ทานอาหารว่างที่มีประโยชน์
ต่อสุขภาพและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพฟัน



ขอบคุณครับ/ค่ะ



อาหาร โภชนาการ และสุขภาพช่องปาก

Tooth friendly foods and tooth enemies



กลุ่มงานทันตกรรม
โรงพยาบาลทุ่งเขาหลวง

อาหาร โภชนาการ และ สุขภาพช่องปาก



อาหารและภาวะโภชนาการ



สุขภาพช่องปาก



สุขภาพกาย



ความสัมพันธ์ของอาหารกับโรคฟันผุ

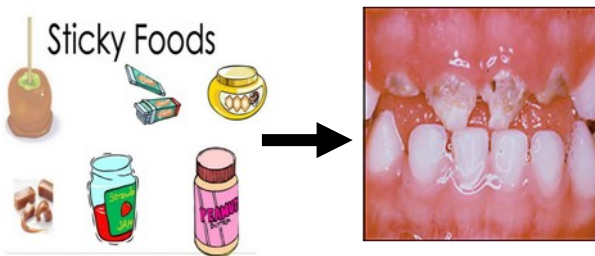
1. ชนิดของอาหาร

แป้งและน้ำตาล : เป็นสาเหตุของการเกิดฟันผุโดยตรง
**น้ำตาลเทียมไม่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ

2. ลักษณะทางกายภาพของอาหาร

อาหารที่ต้องขบเคี้ยวจะช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลาย น้ำลายจะช่วยชะล้างและลดสถานะความเป็นกรดทำให้ความเสี่ยงในการเกิดฟันผุลดลง

อาหารที่มีลักษณะเหนียว ติดฟัน จะทำให้เกิดกรดทำลายฟันเป็นเวลานาน เป็นการเพิ่ม



3. พฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมการรับประทานอาหารแป้งและน้ำตาล หรือชอบรับประทานจุกจิบระหว่างมื้อ



4. ความสัมพันธ์ของอาหารกับโรคฟันกร่อน

เช่น อาหารหรือผลไม้รสเปรี้ยว น้ำอัดลม น้ำส้มสายชู วิตามินซี เป็นต้น

