



# سلامت دهان و دندان زنگ تفریح با تنقلات سالم

کودکان سوم دبستان

# میان و عده

- بین و عده های غذاییت چه چیزی می خوری؟؟
- بیشتر دوست داری چی بخوری؟؟
- چه موقع بیشتر میان و عده تو می خوری؟؟



میان وعده خوردن راهی که می تونی مواد غذایی  
رو تامین کنی که بدنت به اونا نیاز داره برای:

- کمک به حافظه
- رشد
- کمک برای بهتر درس
- انرژی داشتن
- خوندن و فهمیدن درس
- و برای داشتن بدن و  
دندونای سالم و قوی

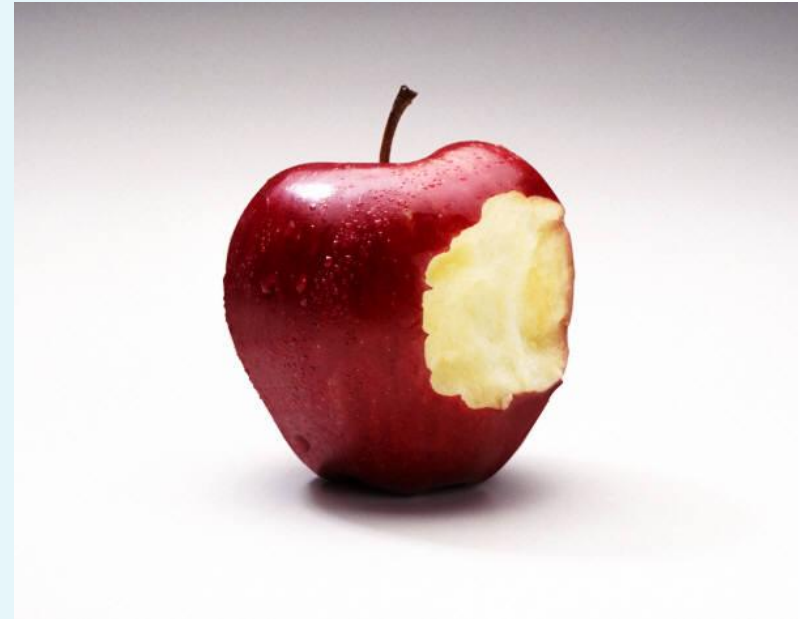
حالا بیا در مورد دو تا کلمه و معنی‌شون با هم بحث کنیم

رژیم غذایی

و

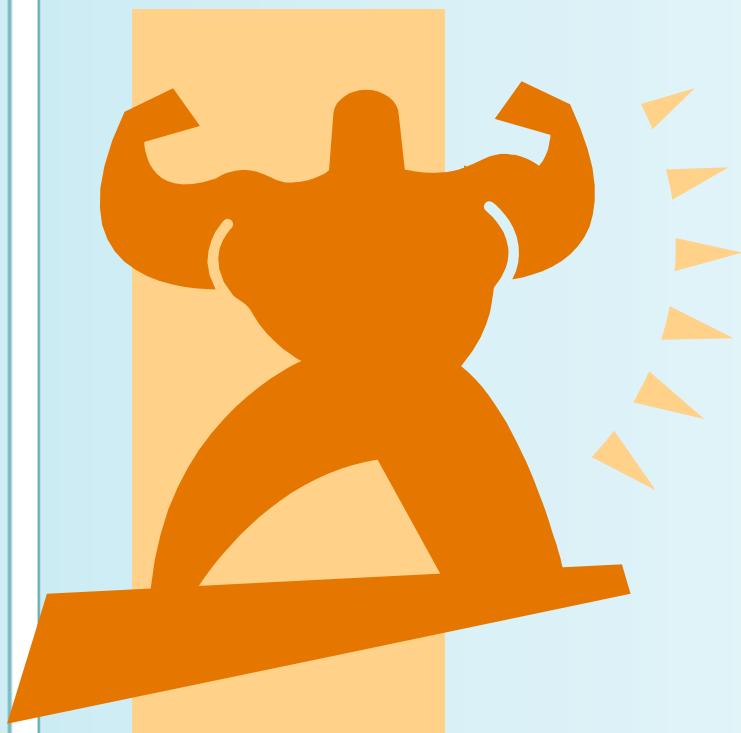
تغذیه

رژیم غذایی تو یعنی همه  
مواد غذایی که در طول  
روز مصرف میکنی، چه  
سالم باشن یا نباشن..



رژیم غذایی تو باید شامل مواد غذایی مختلفی باشه  
که بتونی تغذیه خوبی داشته باشی..

# تغذیه

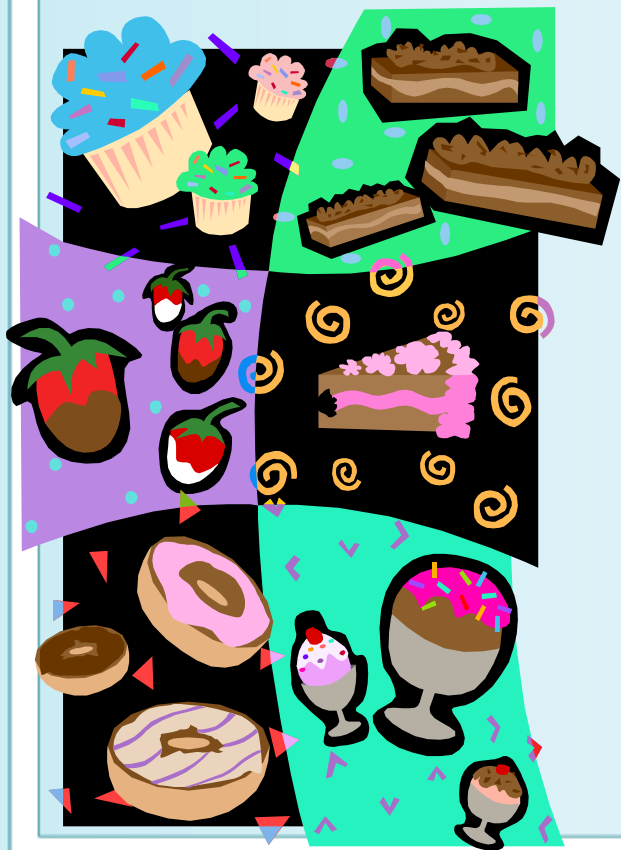


یعنی بدنت غذاهایی رو که می  
خوری چه طور مصرف می  
کنه..

با **تغذیه** خوب بدن تو  
و دندونات می تونن خوب رشد  
کنن و کار کنن..

در سن تو غذاهایی که برای میان و عدت می خوری  
میتونن نقش مهمی تو رژیم غذایی داشته باشن...  
ولی اگه تو برای میان و عده چیزای خوبی نخوری ،  
دندونات ممکنه خراب بشن...

# چه میان و عده هایی بری دندونا ضرر دارن؟؟؟



- نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه..
- شکلات و آبنبات و هر تنقلاتی که به دندونا بچسبن مثل پفک و..



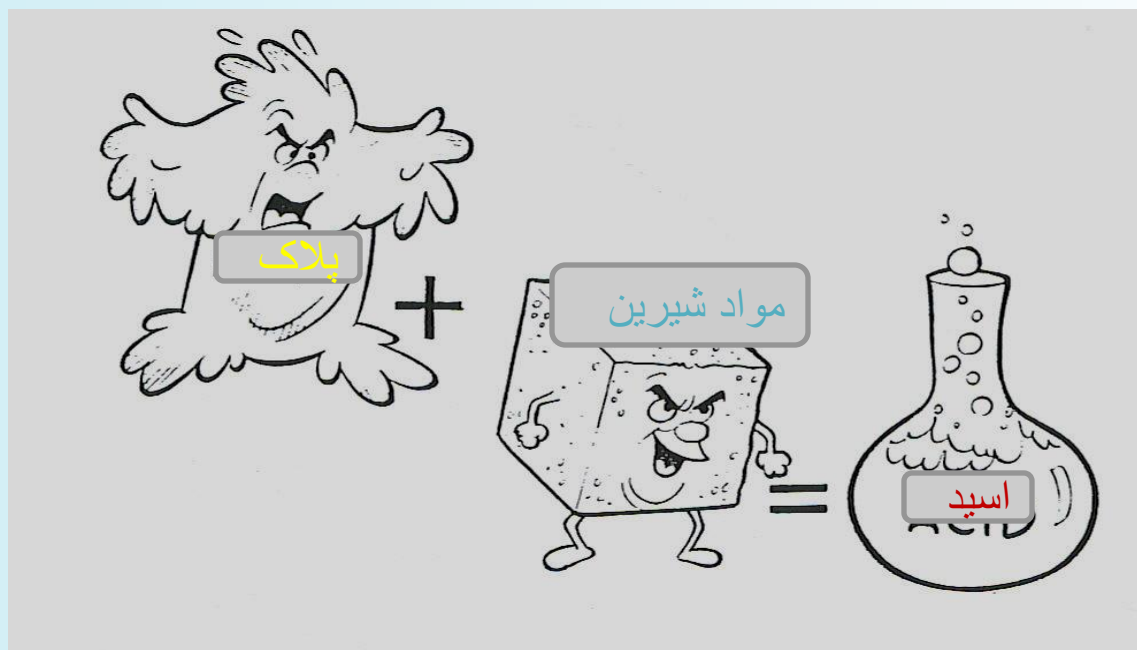
چرا این تنقلات برای دندونای ما خوب نیستن؟؟؟

# همه ما یک عالمه باکتری توی دهنمون داریم که اونجا زندگی میکنن..

- هر روز یک لایه نازک روی دندونای ما تشکیل میشه که اسمش پلاک هست و پر از باکتری..
- باکتریها خیلی کوچیکن و برای دیدنشون به میکروسکوپ نیاز داریم..
- غذاهای شیرینی که ما می خوریم غذای این باکتریاست..



# باکتریای توی پلاک این قند و به اسید تبدیل میکنن...



برای اینکه بفهمیم که اسید با دندونامون چه کار  
میکنه باید ساختمان دندونو بشناسیم..

# دندون از ۳ لایه تشکیل شده :

\* مینا :

لایه ای

برای محافظت از دندونه

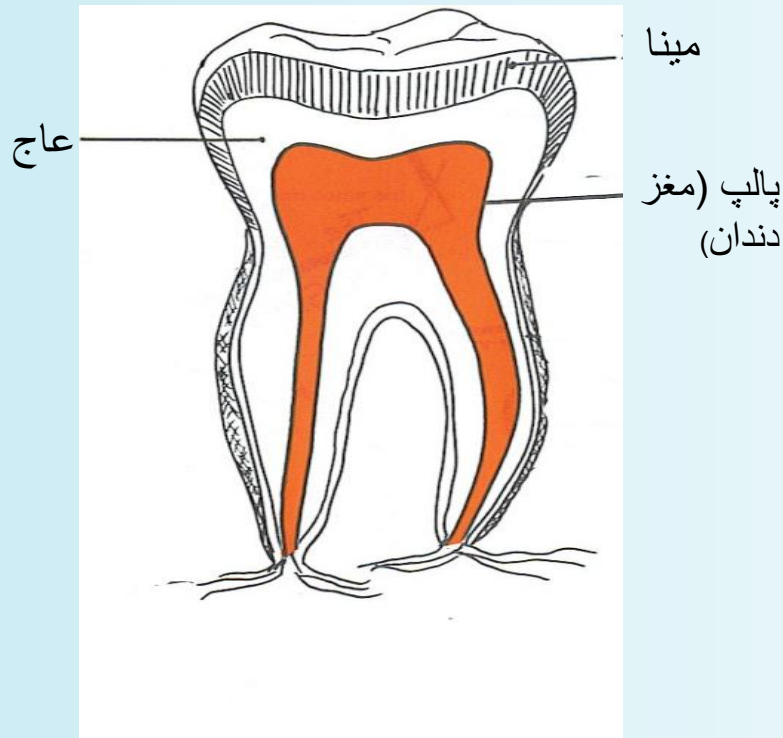
و

فقط تاج رو می پوشونه

مینا محکمترین ماده بدنه

حتی

از استخوان هم محکمتره...!!

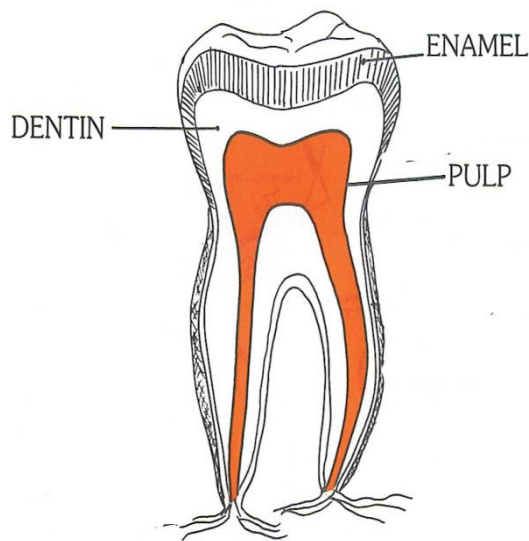


# دندون از ۳ لایه تشکیل شده :

عاج :

لایه ای که زیر میناست و تمام دندون رو میپوشونه..

عاج به محکمیه استخوانه !! ولی از مینانه !!..



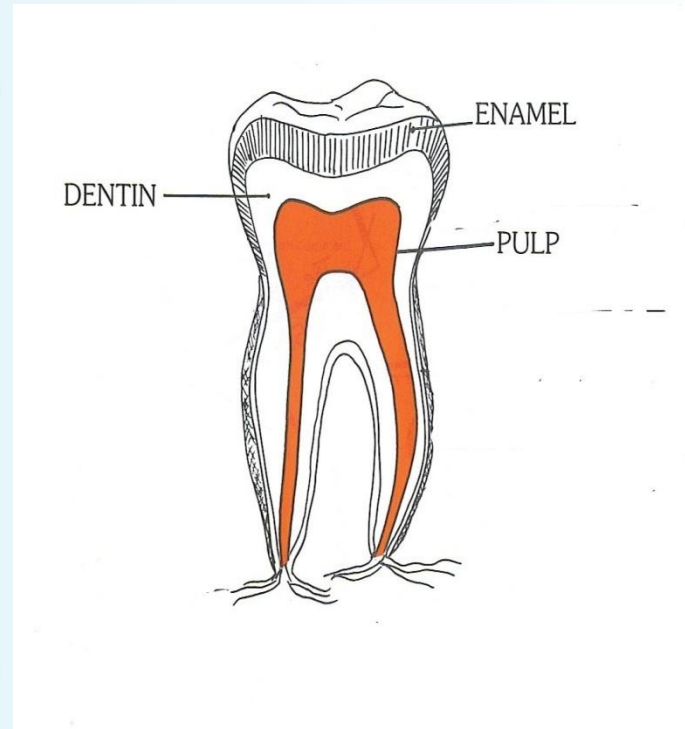
# دندون از ۳ لایه تشکیل شده :

## مغز دندون:

فضای داخل دندون رو پر  
میکنه

مغز دندون پر از رگ و  
عصبه..

مغز دندون رو زنده نگه می  
داره..



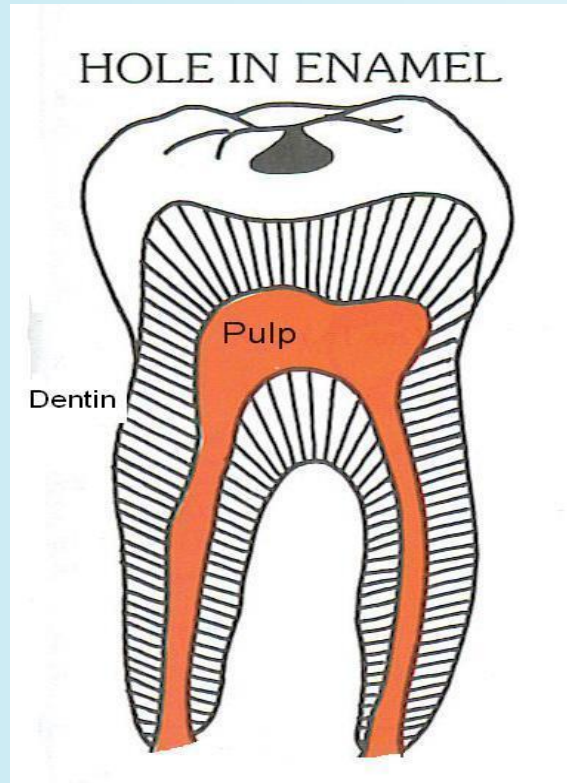
# پوسیدگی دندان چیه؟؟

اسید = غذای شیرین + پلاک

اسید چیه؟؟

اسید ماده ای هست که چیزای دیگرو تو خودش حل میکنه.

وقتی که اسید روی دندونات بشینه اونو می خوره و یه سوراخ درست میکنه که اسمش هست پوسیدگی...





باکتریها به لته های ما هم می تونن حمله بکنن...!!

واگه این اتفاق بیفته بهش میگن :

بیماری لته..

# علائم بیماری لثه چی هستن؟؟

## لثه ها:

- قرمزی شن
- درد میکنن
- ورم می کنن
- و خون ریزی میکنن..



# حالا بیاید یک کم در مورد راههای نگهداری از دندونامون بگیم:

• مسواک زدن بعد از غذا و قبل از خواب

• استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید

• استفاده از نخ دندان

• خوردن غذاهای سالم و مقوی

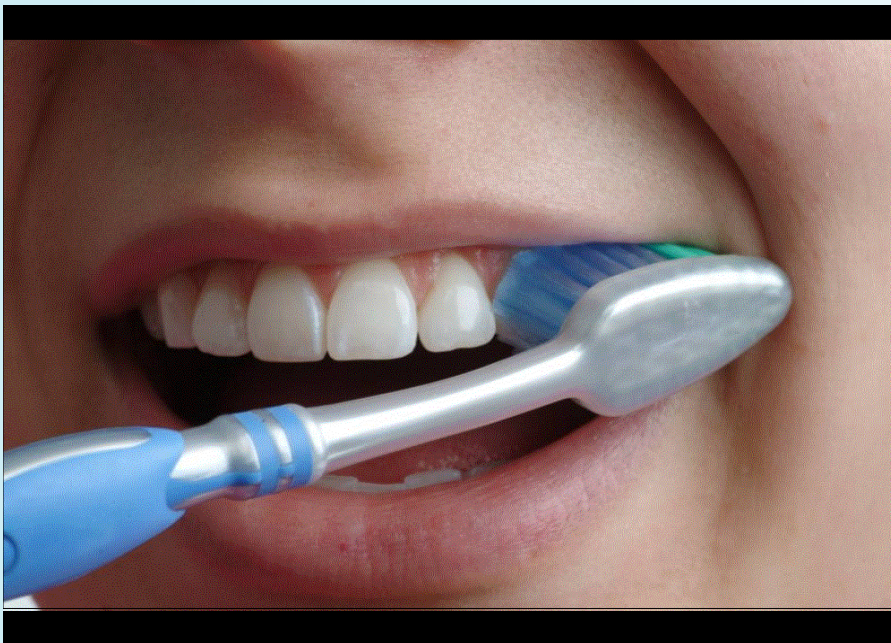
• سالی یکبار هم دندانپزشک باید دندانها را

معاینه کند



office.microsoft.com/clipart

# کی باید دندونا رو مسواک زد؟؟؟



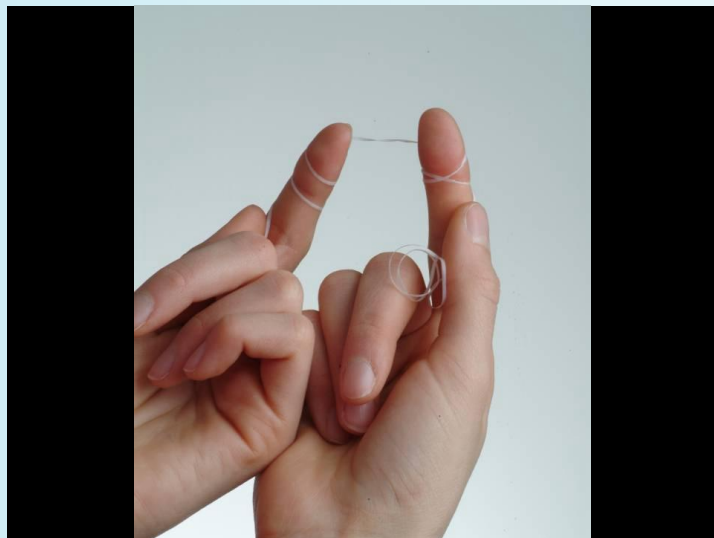
• بعد از هر غذا

• قبل از خواب

# چه طور از نخ دندان استفاده کنیم؟؟

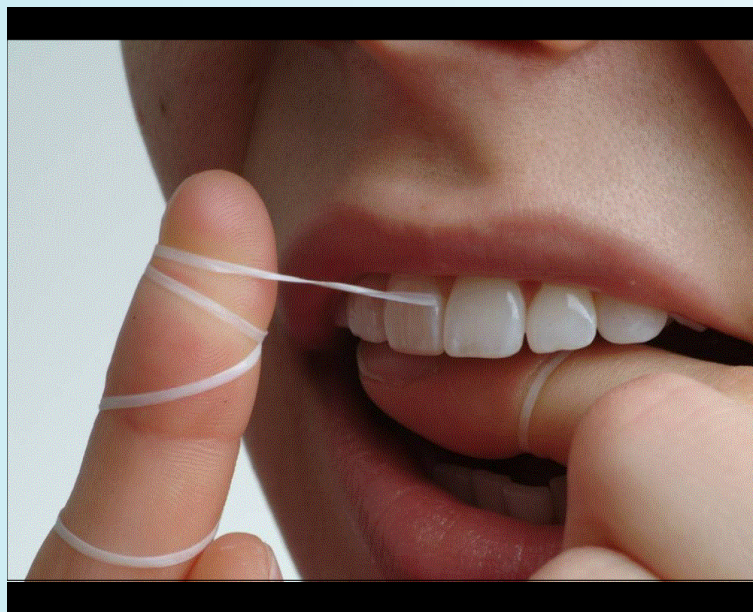
• ۱۸ سانتیمتر نخ رو  
جدا می کنیم

• از ۵ سانتیمتر برای  
کشیدن بین دندانها  
استفاده می کنیم



# چه طور از نخ دندان استفاده کنیم؟؟

- به آرامی نخ رو از بین دندانها رد می کنیم



- چند بار نخ رو بالا و پایین میکشیم
- نخ باید آرام بره زیر لثه



# انتخاب انواع تنقلات سالم

یک راهنمایی به اسم هرم غذایی وجود دارد که به ما می گوید چه غذاهایی را انتخاب بکنیم تا سالم بمانیم:



# حالا اسم این دسته های غذا ها را بگویید



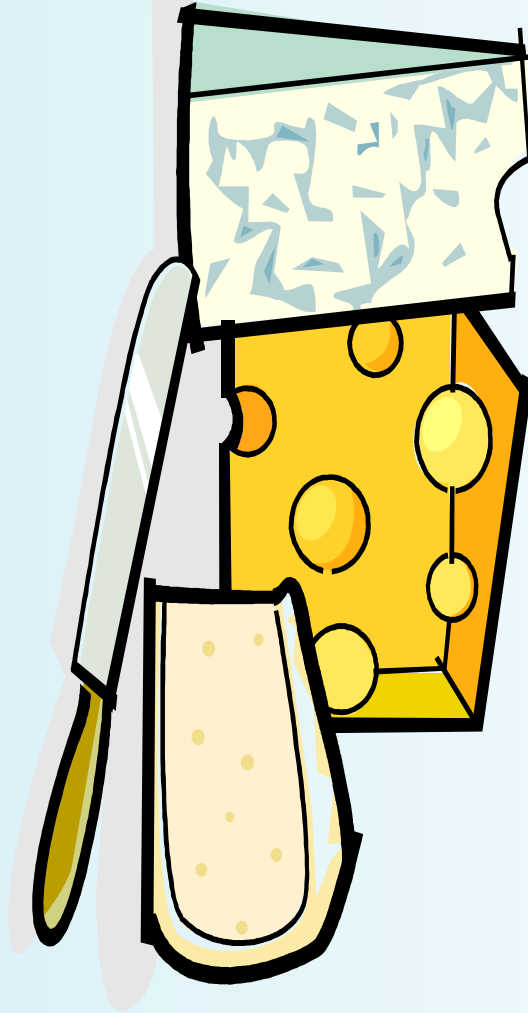
- غلات
- میوه جات
- سبزیجات
- لبنیات
- پروتئین ها



## مثالهایی از دسته های غذایی که نام بردیم

- غلات
- انواع نان-
- پاپ کورن
- میوه جات:

- سیب
- موز
- پرتقال
- سبزیجات:
- کلم
- هویج



- لبنیات
- شیر
- پنیر
- ماست
- پروتیین ها
- تخم مرغ
- لوبیا
- گوشت و مرغ
- و ماهی

# یادتان نره که رمز سلامت دهان و دندان شماچیه :

۱. انتخاب تنقلات سالم
۲. دو بار مسواک در روز
۳. نخ دندان یکبار در روز
۴. ویزیت دندانپزشکی سالی یکبار



به سوی مراکز  
تعمیر  
همه با هم  
برای  
کمیته های  
بهداشت

بخش دندانپزشکی اجتماعی و سلامت دهان

مرکز تحقیقات بیماریهای دهان و دندان

دانشکده دندانپزشکی کرمان