

Chế độ ăn uống Mataræði



LYDHEILSUSTOD
LÍÐAR
2018

Chăm sóc và bảo vệ
răng lợi cho trẻ em

Tannvernd barna



Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất dành cho trẻ sơ sinh. Sữa mẹ chứa đầy đủ tất cả những chất cần thiết cho sự phát triển toàn diện của đứa trẻ trong sáu tháng đầu. Theo lời khuyên của bác sĩ, thực đơn thức ăn của trẻ lúc nào cũng phải có sữa mẹ và / hoặc sữa đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh trong suốt một năm đầu hay lâu hơn nữa. Ngay sau khi bắt đầu mọc răng, nên từ từ dứt cho bú ban đêm. Nếu trẻ thức giấc vì khát lúc đêm, tốt nhất là cho trẻ uống một chút nước trắng. Nên tránh cho nước hoa quả/trái cây vào bình để bú và TUYỆT ĐỐI không cho uống nước hoa quả, trái cây khi đi ngủ, và vào buổi đêm.

Tất cả chúng ta, ai cũng cần một thực đơn dinh dưỡng phong phú, đầy đủ chất và thói quen ăn uống lành mạnh. Đó là nền móng vững chắc cho hàm răng khỏe đẹp. Muốn vậy, trước hết, cần tập cho con em chúng ta thói quen ăn những thức ăn giàu chất dinh dưỡng vào những bữa chính. Ngoài ra, trong những bữa phụ, chỉ nên ăn những đồ ăn hay quả vặt mà không có hại cho răng. Hạn chế ăn kẹo, đồ ngọt trong ngày, và chỉ nên uống ít nước ngọt có ga, nước hoa quả ngọt trong những bữa chính. Hãy luôn ghi nhớ rằng nước tinh khiết là đồ giải khát tốt nhất cho tất cả mọi người.

Nước tinh khiết là thức uống tốt nhất cho tất cả mọi người.



Ví trũng gây sâu răng trong miệng bám vào bề mặt của răng gọi là sự nhiễm trùng của răng và sau đó đổi thành men axit phá hủy răng. Thời gian sâu bắt đầu hoạt động là khoảng nửa tiếng sau khi chúng ta ăn đồ ngọt. Nước bọt đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo vệ răng trước nguy cơ sâu răng. Nước bọt có nhiệm vụ dung hòa nồng độ axit, vô hiệu hóa sự tấn công của sâu ăn răng, giúp răng lấy lại được các khoáng chất cần thiết để tái hồi phục lớp men răng. Nếu thời gian giữa các bữa ăn đủ lâu, để cho cơ quan đề kháng của cơ thể có đủ thời giờ làm vô hiệu hóa hết nồng độ axit, sâu răng sẽ không có cơ hội để hoành hành. Nhưng nếu chúng ta càng hay ăn quà vặt, sự đề kháng của cơ thể sẽ càng giảm đi. Ăn phomat sau bữa ăn làm giảm nguy cơ bị sâu răng, vì trong phomat có can-xi, giúp cải thiện lượng khoáng chất cho răng. Ngoài ra nếu nhai kẹo cao-su không chứa đường, giúp nước bọt lưu thông nhiều hơn, axit sẽ được dung hòa nhanh hơn rất nhiều, nguy cơ sâu răng bị đẩy lùi ngay trong thời gian ngắn. Nhưng nếu răng miệng không được vệ sinh sạch sẽ, vi trùng gây sâu răng sẽ tích lại nhiều, chúng cản trở khiến nước bọt không trào được vào bề mặt của răng, và không còn tác dụng để kháng nữa.



Móðurmjólkin er besta næring sem völ er á fyrir ungbarn og inniheldur öll þau næringarefni sem barnið þarf á að halda til vaxtar og þroska fyrstu sex mánuðina. Mælt er með því að móðurmjólk og/eða sérstök ungbarnamjólk sé hluti fæðunnar allt fyrsta árið eða lengur. Í kjölfar tanntöku er þó æskilegt að draga úr næturjöfum og mælt er með vatnssopa ef barn vaknar þyrst að næturlagi. Forðist að setja ávaxtasafa í pelann og gefið barni aldrei ávaxtasafa að næturlagi.

Öll þörfnumst við fjölbreyttar fæðu og hollar neysluvenjur leggja grunn að góðri tannheilsu. Venjum börnin okkar sem fyrst á að borða næringarríkar máltíðir á matmálistímum og bjóðum upp á tannvæna millimálabita þegar þeirra er þörf. Takmörkum neyslu sætinda milli mála og neyslu gosdrykkja og ávaxtasafa við ákveðna matmálistíma. Höfum það hugfast að kalt vatn er besti svaladrykkurinn.

Bakteríur í munnholi loða við yfirborð tannanna, svokölluð tannskýla, og breyta sykrri fæðunnar í mjólkursýrur. Sýrurnar losa um steinefni

Kalt vatn er besti svaladrykkurinn

glerungingsins og vinna eyðileggingarstarf sitt í um það bil hálf tíma eftir að sykurs er neytt. Munnvatnið, sem gegnir lykilhlutverki í almennum vörnum líkamans gegn tannskemmdum, nær yfirleitt að hlutleysa sýrurnar á þessum hálf tíma þannig að tönnin nær aftur til sín uppleystu steinefnunum úr munnvatninu og endurkalkast. Ef eðlilegur tími líður milli mála hefur varnarkerfi líkamans betur í baráttunni við sýrurnar og tannskemmdum er haldið í skefjum. Sífellt nart er varnarkerfinu ofviða. Ostbiti eftir matinn er góð tannvernd og það sama gildir um sykurlaust tyggjó, munnvatnsflæði eykst og hlutleysing sýru á sér stað á mun skemmri tíma. Ef munnhirðu er ábótavant og tannskýla nær að safnast fyrir, hindrar hún aðgengi munnvatnsins að tannfirborðinu og varnarkerfið gagnast ekki.

