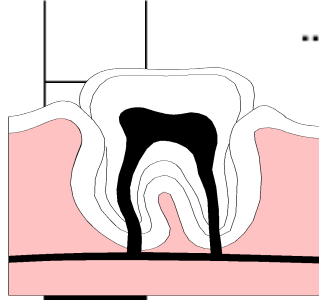




التغذية

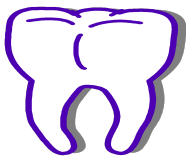
وصحة الفم والأسنان

للغذاء المتكامل أهمية قصوى في الحفاظ على (صحة الفم والأسنان)

ومن أهم المواد الغذائية اللازمة لصحة الفم والأسنان :

1. فيتامين د. وهو موجود في الأغذية الدهنية مثل اللبن والكبد . وهذا الفيتامين ينظم عملية امتصاص وتخزين الكالسيوم والفوسفور في الجسم لذلك فهو .. مطلوب للحفاظ على الأسنان صلبة وقوية
2. فيتامين (ب) المركب : وتوجد هذه الفيتامينات في البقوليات والخضروات الطازجة ونقصه يؤدي إلى حدوث تسخحات وتشققات في جوانب الفم والتهاب في اللسان .
3. فيتامين ج : ويوجد في الخضراوات والفاكهة الطازجة ، ونقصه يسبب مرض (الأسقربوط) ويصبح المريض أكثر استعداداً للإصابة بالالتهابات بالغشاء المخاطي المبطن للفم وعرضة لنزيف اللثة .
4. فيتامين (ك) : ويوجد بكثرة في الكبد والكلوي والفواكه الطازجة . ونقصه يسبب حدوث قابلية للنزف في اللثة وزيادة الوقت اللازم لتجلط الدم .
5. الزنك : ويوجد في الفواكه الطازجة وخاصة الموز ، ونقصه يؤدي إلى التهابات الغشاء المخاطي الفموي ، وأيضاً التهابات حول الفم .

مشاكل الأسنان



من صيدلية الأسرة

- . القرنفل : يقوي اللثة .
- . الكافور : له خاصية : عظيمة في منع السن من التآكل إذا وضع على السن المتآكلة منعه من زيادة التآكل .
- . النعناع : مضغه يفيد في إزالة ألم الأسنان .
- . الملح : إذا جعل في الخل وتمضمض به قطع الدم .. المنبعث من اللثة