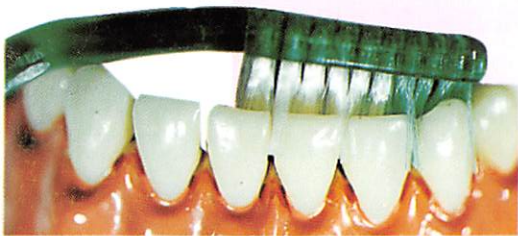


อาหารจำพวกน้ำอัดลม ผลไม้เปรี้ยว



ผลไม้เปรี้ยวมีความเป็นกรดมาก
ภายหลังกินจะรู้สึก เข็ดฟันและ
เสียวฟันได้ เพราะกรดจะไป
ละลายผิวเคลือบฟัน

ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยง และ
ไม่ควรกินบ่อยจนเกินไป ภายหลังกินอาหาร
เหล่านี้ควรบ้วนน้ำแรงๆ หรือถ้าแปรงฟันได้
ก็จะดีเพื่อเป็นการชะล้างเอากรดออก



ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้

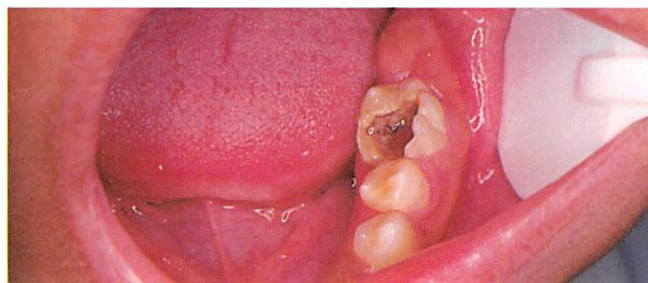
อาหารหวาน เหนียว ทำให้ฟันผุ



อาหารหวาน และเหนียว เช่น ทอฟฟี่
คุกกี้ ช็อกโกแลต น้ำอัดลม ขนมหวานต่างๆ
จะมีส่วนประกอบของแป้ง และน้ำตาลสูง
ทำให้เกิด **โรคฟันผุ** ได้ง่ายเพราะ
เชื้อโรคในช่องปากจะเปลี่ยน

น้ำตาลที่ตกค้างอยู่ตาม
หลุม ร่องฟันให้กลายเป็นกรด

ซึ่งจะไปทำลายฟันทำให้ **ฟันผุ**
ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารเหล่านี้
หรือไม่กินบ่อยๆ และ ควรแปรงฟันทันทีภาย
หลังกินอาหารหวานเหนียว



อาหารกับ ทันตสุขภาพ



การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ช่วยทำให้ฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุได้ แต่อย่าลืมแปรงฟันทุกวิธี
ใช้ไหมขัดฟัน ตรวจสุขภาพปากและฟันด้วยตนเอง และพบหมอฟันเป็นประจำ

อาหารมีความสำคัญต่อ

สุขภาพฟันเพียงใด



อาหารที่เรากินอยู่ในชีวิตประจำวัน มีผลต่อสุขภาพฟันและส่วนต่างๆ ของช่องปาก เช่นเดียวกับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย อาหารช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และช่วยในการเจริญเติบโต แต่อาหารบางอย่างทำให้ฟันผุได้ง่าย และอาหารบางอย่างช่วยทำให้ฟันแข็งแรง ดังนั้นเราจึงควรมีความรู้ในเรื่องของอาหารที่เกี่ยวกับทันตสุขภาพ



แคลเซียม ฟอสฟอรัส และฟลูออไรด์ ทำให้ฟันแข็งแรง

อาหารที่มีแคลเซียม ฟอสฟอรัสมาก ได้แก่ อาหารทะเล เช่น กุ้ง ปู ปลา



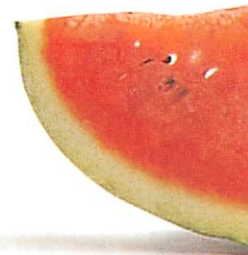
และยังมีอยู่ในอาหารพวกนม เนื้อสัตว์ ไข่แดง ตับ

ส่วนในพืช เช่น ใบเมี่ยง ใบกุยช่าย ใบชา จะมีฟลูออไรด์อยู่เป็นจำนวนมาก ช่วยเสริมสร้างให้ฟันแข็งแรง



เกษียร เตชะวิไลลักษณ์ บังเกิดสิงห์
ออกแบบ ธานีเนตร์ ออแนมมงคล 2541

อาหารจำพวก ผัก และผลไม้ ทำให้ฟันสะอาด



อาหารจำพวกผักผลไม้ มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เพราะมีเกลือแร่ และวิตามินสูง



ผลไม้ยังมีเส้นใย

ที่ช่วยทำความสะอาดฟันอีกด้วย

