



منوی خود مدیریتی پوسیدگی



تبریک به شما که قصد دارید مدیریت پوسیدگی را برای حفظ و ارتقاء سلامت خود و فرزندانتان، آغاز کنید.

اهداف خود مدیریتی

دو هدف را انتخاب کنید، مثلاً استفاده از دهان شویه فلوراید یا محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های شیرین، سپس به هر هدف نمره دهید.

هدف ۱:

چقدر مهم است (۱-۱۰)

چقدر رسیدن به آن امکان پذیر است (۱-۱۰)

هدف ۲:

چقدر مهم است (۱-۱۰)

چقدر رسیدن به آن امکان پذیر است (۱-۱۰)

توصیه های اختصاصی شما:



بهبود سبک زندگی مربوط به سلامت دهان



با حداقل دوبار مسواک زدن در روز و استفاده از نخ دندان، پلاک میکروبی را حذف کرده و هر سه ماه یکبار مسواک خود را تعویض کنید.



میان وعده‌های غذایی سالم انتخاب کنید.



معاینات منظم دندان پزشکی را ادامه دهید.



پیشرفت اهداف را دنبال کنید.



روش های کنترل مصرف مواد قندی



آبمیوه را با آب رقیق کنید.
پیروی از رژیم غذایی سالم را تمرین کنید.



به جای نوشیدنی های گازدار و شیرین شده با شکر از آب یا شیر استفاده کنید، یا حداقل استفاده از آن ها را به وعده های اصلی غذا محدود کنید.



به نوشیدنی ها شکر اضافه نکنید.



برچسب محتوای غذایی مواد خوراکی را به منظور آگاهی از میزان مواد قندی آن ها بخوانید.

۴

تغییر در مصرف کربوهیدرات های قابل تخمیر



استفاده از تنقلات حاوی شکر را محدود کنید.



استفاده از میان وعده های دارای کربوهیدرات های قابل تخمیر را به دو بار یا کمتر در روز محدود کنید.



محصولات حاوی زایلیتول را جایگزین کربوهیدرات های قابل تخمیر کنید.



استفاده از میان وعده های فرآوری شده حاوی نشاسته از قبیل: چیپس، پفک و... را محدود کنید.

۳

فاکتورهای محافظتی



حداقل دو بار در روز دندان های خود را با خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.



اگر ریسک متوسط یا بالای پوسیدگی دارید: از دهان شویه حاوی فلوراید نیز استفاده کنید.



همچنین اگر ریسک بالای پوسیدگی دارید: از دهان شویه آنتی باکتریال کلرهگزیدین ۰.۱۲ درصد، حداکثر ۷ روز در ماه استفاده کنید.



اگر ریسک بسیار بالای پوسیدگی دارید: علاوه بر موارد بالا روزانه ۲ قاشق چای خوری جوش شیرین را در یک لیوان آب حل کرده و به صورت دهان شویه مصرف کنید.

۲