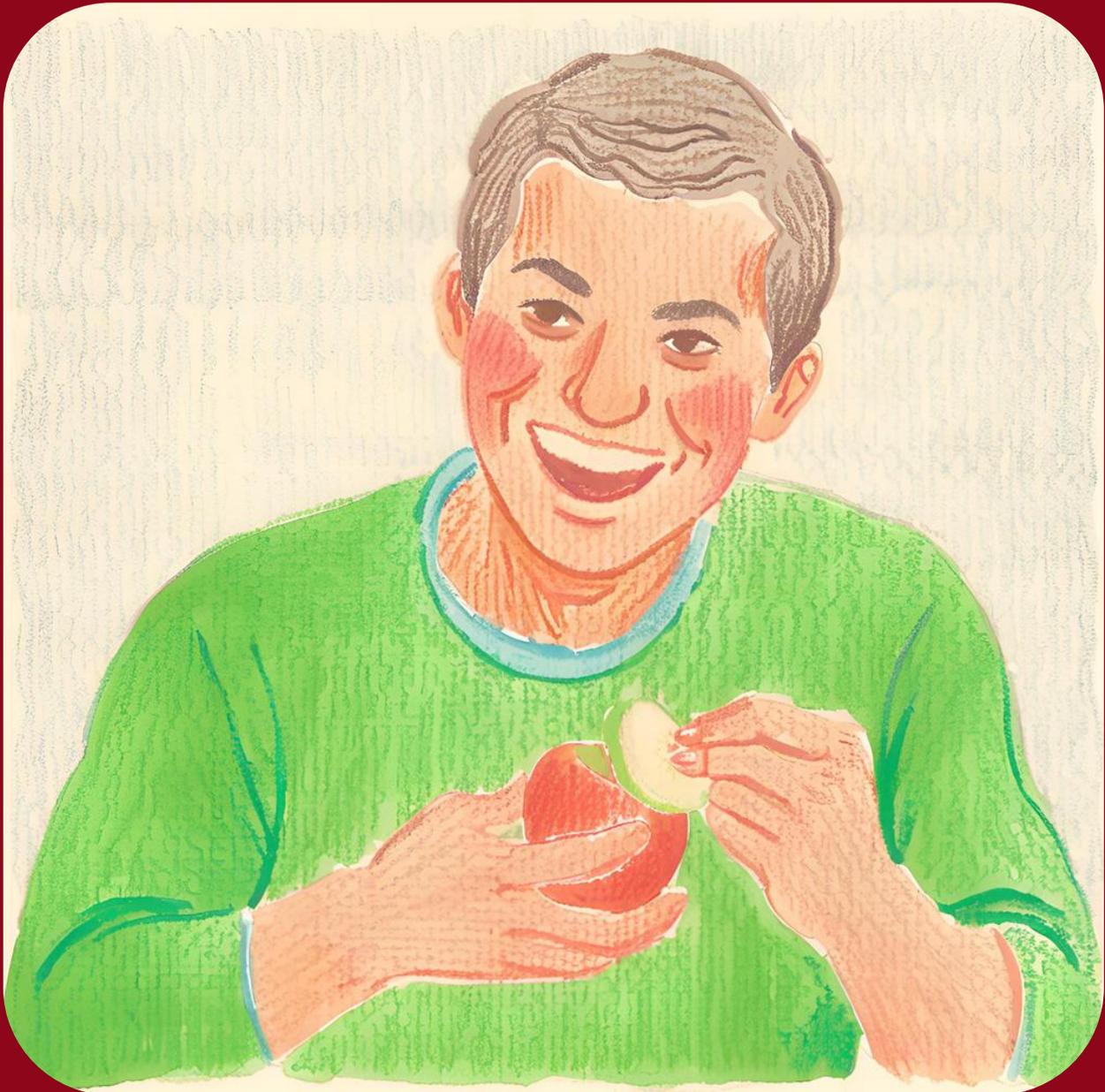


بِشَاءِ
فِيهِ

التغذية وصحة الفم والأسنان



محتويات هذا العدد

07

عنصر غذائي

الفسفور

04

موضوع عام

البكتيريا النافعة وصحة الفم والأسنان

10

من منظور آخر

عن التغذية و صحة الفم والأسنان

08

يُقال

السُّوك

17

وصفة صحية

مخفوق اللوز والتوت المثلج

12

اسأل مختص

إبتسامة صحية تبدأ بتغذية سليمة

20

أخبار القسم

تخطيط، توازن، وتوعية

18

جديد الأبحاث

صحة الأنسان والصيام المتقطع

فريق

يشبه فيه

قسم التصميم

أ. مريم آل إسماعيل
أ. زينب آل درويش
أ. لولوة المنصوري
أ. هانئة الحريري

هيئة التحرير

أ. أسماء آل السيف
أ. إيثار العتوق
أ. سارة البرباري
أ. مريم آل إسماعيل

رئيسة التحرير

أ. أسماء آل سيف

قسم المراجعة

أ. أقدار الأكلبي
أ. ريما المدني
أ. سارة البرباري
أ. شوق المطيري
أ. فاطمة الفرج

قسم التدقيق اللغوي

أ. أسماء العفيصان

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
أ. حصة التويجري
أ. مروة السيد
أ. هيفاء القحطاني

قسم الكُتاب

أ. البتول الفردان
أ. حوراء عبداللطيف
أ. دينا داحه
أ. ريماس القحطاني
أ. سارة البرباري
أ. ساره العفيصان
أ. لولوة المنصوري

البكتيريا النافعة وصحة الفم والأسنان

إعداد: أ.حوراء عبداللطيف - طالبة التغذية العلاجية.
مراجعة: أ. فاطمة الفرّج - أخصائية تغذية علاجية.



في الآونة الأخيرة، تزايدت الدراسات حول البكتيريا النافعة (البربيوتيك)، وأصبح الكثير من الأشخاص يتداولون هذا المصطلح ويركزون على تناول الأطعمة الغنية بالبكتيريا النافعة؛ سعياً نحو فوائدها العديدة. فما هي البكتيريا النافعة؟ وما هي فوائدها الصحية؟ وكيف يمكن أن تسهم البكتيريا النافعة في تحسين ودعم صحة الفم والأسنان؟

تعريف البكتيريا النافعة

البكتيريا النافعة: هي بكتيريا حية نافعة تعيش في جسم الإنسان، وخاصة في الجهاز الهضمي. تشمل البكتيريا النافعة ومنتجاتها الثانوية، المعروفة باسم "Postbiotics" (الأحماض الدهنية القصيرة السلسلة)، البكتيريوسين، الفيتامينات، وحمض اللاكتيك. ولهذه الكائنات الدقيقة دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة العامة، إذ تساهم في تحقيق التوازن بين البكتيريا النافعة والضارة، وتعالج بعض مشاكل الجهاز الهضمي، كما تقوي الجهاز المناعي، وتخفف من حدة بعض أنواع الحساسية، وتمنع الالتهابات.

تأثير البكتيريا النافعة على صحة الفم والأسنان

تعد صحة الفم جزءاً أساسياً من الصحة العامة؛ حيث يُعد الفم أول جزء من الجهاز الهضمي، ويحتوي على أكبر عدد من البكتيريا النافعة بعد القولون. ومع انتشار أمراض الفم مثل التسوس، وأمراض اللثة، ورائحة الفم الكريهة، والتهاب الغشاء المخاطي، والالتهاب حول الزرع، فإن العادات الغذائية غير الصحية وقلة الاهتمام بنظافة الفم تؤدي إلى زيادة البكتيريا الضارة.

وفي هذا السياق، بدأ البحث عن طرق بديلة، ومنها البكتيريا النافعة، لعلاج هذه الأمراض دون التأثير سلبيًا على صحة المريض. تسهم البكتيريا النافعة في دعم صحة الفم من خلال:

تعمل البكتيريا النافعة على تقليل عدد البكتيريا الضارة في الفم.

تعزز تكاثر البكتيريا النافعة ضمن مستويات متوازنة.

تساعد في تحسين الاستجابة الالتهابية.

تمنع البكتيريا الضارة من الالتصاق بسطح الأسنان.

مصادر البكتيريا النافعة:



للحصول على فوائد البكتيريا النافعة، يجب تضمين الأطعمة الغنية بها في النظام الغذائي، مثل:



اللبن
الرائب



الخيار
المخلل



الزبادي



الكفير



توفو



مخلل
ملفوف

الخلاصة



البكتيريا النافعة دورٌ هام في دعم صحة الفم والأسنان؛ لذا من المستحسن تضمين الأطعمة التي تحتوي على البكتيريا النافعة في النظام الغذائي. ومع ذلك، نحتاج إلى المزيد من الدراسات التي تتناول تأثيرها على المدى الطويل، ونوعية البكتيريا المرتبطة بكل مرض أو مشكلة من مشاكل الفم، وأفضل الوسائل للحصول على البكتيريا النافعة.

Phosphorus

P



30.97

عنصر الفوسفور Phosphorus element

إعداد: أ.سارة البرباري- طالبة التغذية علاجية.
مراجعة: أ. ربما المدني- أخصائية التغذية علاجية.

ما هو الفوسفوري

الفوسفور (P)، عنصر كيميائي غير معدني من عائلة النيتروجين (المجموعة 15 [Va] من الجدول الدوري)، يكون في درجة حرارة الغرفة مادة صلبة عديمة اللون، شبه شفافة، ناعمة، شمعية تتوهج في الظلام.

كيف يعمل الفوسفوري

للفوسفور دور رئيس في تكوين العظام والأسنان من خلال المساعدة في تمعدن مينا الأسنان والعاج والعظام. وهو جزء من ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP)، الجزء الذي يوفر الطاقة لجميع عمليات الجسم تقريبًا، بما في ذلك تلك التي تحكم صحة اللثة والأسنان. يساهم الفوسفور أيضًا في قدرة الجسم على استخدام وتخزين الطاقة، مما يجعله ضروريًا للحفاظ على صحة الفم والشفاء.

المساعدة في إنتاج الطاقة.

تحريك العضلات.

صحة الفم:

تعتمد صحة الأسنان والفكين بشكل كبير على مستويات الفوسفور الكافية؛ فهو أحد المكونات الرئيسية لتكوين مينا الأسنان-الطبقة الخارجية الصلبة الواقية للأسنان- ولصيانتها. وهي المادة الأكثر صلابة في جسم الإنسان.

إنتاج الحمض النووي والحمض النووي الريبوزي

- اللبنة الأساسية الجينية للجسم.

موازنة واستخدام الفيتامينات، مثل: فيتامين ب وفيتامين د،

بالإضافة إلى المعادن الأخرى، مثل: اليود والمغنيسيوم والزنك.

قوة العظام وصحتها:

لا يمكن إنكار العلاقة بين الفوسفور وصحة العظام؛ حيث يوجد حوالي 85% من الفوسفور الموجود في الجسم في العظام والأسنان. يعمل هذا المعدن بالتنسيق مع الكالسيوم لتعزيز قوة العظام وكثافتها، وهو أمر بالغ الأهمية لدعم الأسنان والحفاظ على محاذاتها، وتعد عظام الفك السحية، المدعومة بالفوسفور الكافي، ضرورية لتثبيت الأسنان في مكانها وللبنية العامة للفم.

إدارة كيفية تخزين الجسم للطاقة واستخدامها.

تصفية النفايات في الكليتين.

نمو الأنسجة والخلايا والحفاظ عليها وإصلاحها.

الحفاظ على ضربات قلب منتظمة.

فوائد الفوسفور

الجرعة الغذائية الموصى بها (RDA) :

الأطفال (من سن 1 إلى 3 سنوات): 460 مجم

الرضع (من سن 7 إلى 12 شهرًا): 275 مجم

الرضع (من سن 0 إلى 6 أشهر): 100 مجم

البالغون (من سن 19 عامًا فأكثر): 700 مجم

الأطفال (من سن 9 إلى 18 عامًا): 1250 مجم

الأطفال (من سن 4 إلى 8 سنوات): 500 مجم

لا يحتاج سوى عدد قليل من الأشخاص إلى تناول مكملات الفوسفور؛ إذ يمكن لمعظم الأشخاص الحصول على الكمية اللازمة من الفوسفور من خلال الأطعمة.

قد تشمل أعراض نقص الفوسفور ما يلي:

ألم المفاصل أو العظام.

فقدان الشهية.

التهيج أو القلق.

التعب.

ضعف نمو العظام عند الأطفال.

ضعف مينا الأسنان، مما يجعل الأسنان أكثر

عرضة للتسوس والتآكل.

مصادر الفوسفور

اللحوم والدواجن

الأسمك

الحليب ومنتجات الألبان الأخرى

البيض

البقوليات، وخاصة العدس

المكسرات، وخاصة الكاجو

الحبوب الكاملة

البطاطس

مارس ٢٠٢٥م

07

يُقَال

عن التغذية و صحة الفم والأسنان

إعداد: أ. البتول عبد العزيز آل فردان - طالبة التغذية العلاجية
مراجعة: أ. شوق خالد المطيري - طالبة امتياز تغذية علاجية





للتغذية السليمة دور أساسي في الحفاظ على صحة الفم والأسنان؛ حيث تؤثر نوعية الأطعمة ونمط تناولها على قوة الأسنان، صحة الفم، ومستوى تسوس الأسنان، ومع ذلك، تنتشر العديد من المعتقدات الخاطئة حول العلاقة بين التغذية وصحة الفم، مما قد يؤدي إلى تبني عادات غير صحية دون وعي بمدى التأثير. فيما يلي بعض الشائعات:

١. تناول الحليب ومشتقاته يحمي الأسنان من التسوس تمامًا

منتجات الألبان مثل الحليب والجبن الغنية بالكالسيوم والفوسفور، وهما عنصران ضروريان لصحة الأسنان. ومع ذلك، فإنها لا تمنع التسوس تمامًا، خاصةً إذا لم يتم تنظيف الأسنان بانتظام. بعض منتجات الألبان تحتوي أيضًا على سكريات قد تساهم في التسوس عند إهمال تنظيف الأسنان بعد تناولها. قد يحدث تسوس الرضاعة، عندما ينام الطفل وفمه يحتوي على الحليب أو العصائر المحلاة. يؤدي بقاء السكريات على الأسنان لفترات طويلة إلى تغذية البكتيريا الفموية، التي تنتج أحماض تهاجم مينا الأسنان وتسبب التسوس. تظهر العلامات الأولى على شكل بقع بيضاء أو بنية على الأسنان الأمامية العلوية، ثم يتفاقم الوضع ليصل إلى تآكل الأسنان. للوقاية، يُنصح بتنظيف لثة الطفل قبل ظهور الأسنان، ومسح الأسنان بعد الرضاعة، وتجنب ترك زجاجة الحليب أو العصير في فم الطفل أثناء النوم.

٢. الأطعمة الطبيعية لا تضر الأسنان؛ لأنها صحية

على الرغم من الفوائد الصحية للعصائر الطبيعية، إلا أنها تحتوي على أحماض وسكريات طبيعية، خاصة العصائر الحمضية مثل البرتقال والتفاح. هذه الأحماض يمكن أن تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان وزيادة خطر التسوس، خصوصًا عند تناولها بكثرة دون تنظيف الأسنان بالشكل المناسب، وكذلك العسل غني بالعناصر الغذائية وله فوائد عديدة، لكنه يحتوي على سكريات طبيعية يمكن أن تغذي البكتيريا المسببة للتسوس، لذا عدم تنظيف الأسنان بعد تناوله قد يزيد من خطر تسوس الأسنان.

٣. السكر هو السبب الوحيد لتسوس الأسنان

السكر عامل رئيس في تسوس الأسنان؛ حيث تتغذى البكتيريا الفموية على السكريات وتنتج أحماض تؤدي إلى تآكل المينا. ومع ذلك، فإن هناك عوامل أخرى تزيد من خطر التسوس، مثل قلة العناية بنظافة الفم، جفاف الفم، وانخفاض مستويات الفلورايد. الحفاظ على نظام غذائي متوازن غني بالكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د)، إلى جانب العناية المنتظمة بصحة الفم، يساعد في تقليل مخاطر التسوس، ليس فقط كمية السكر هي التي تحدد خطر التسوس، بل أيضًا المدة التي يبقى فيها السكر على الأسنان. الأطعمة التي تذوب ببطء، مثل الحلوى الصلبة، تبقى في الفم لفترات طويلة، مما يمنح البكتيريا فرصة أكبر لإنتاج الأحماض التي تهاجم مينا الأسنان.

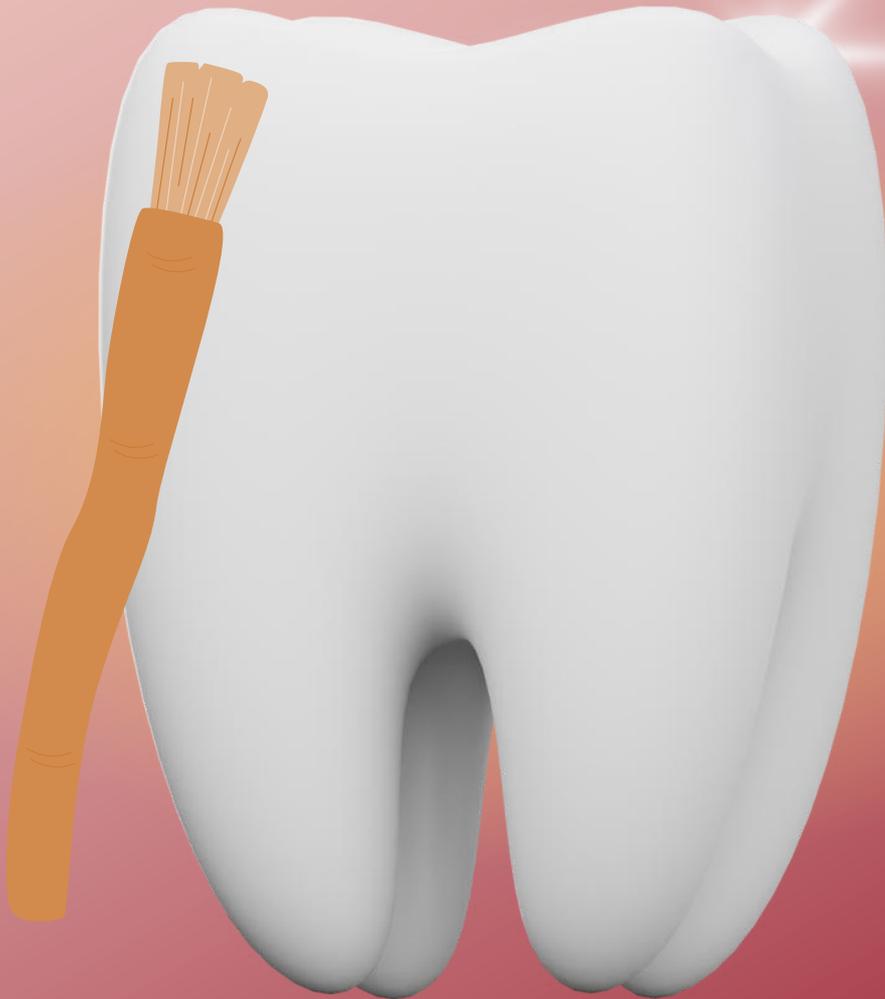
٤. مضغ العلكة يمكن أن يحل محل تنظيف الأسنان بالفرشاة

مضغ العلكة الخالية من السكر يمكن أن يكون مفيدًا لصحة الفم، حيث يساعد في زيادة إفراز اللعاب الذي يحمي الأسنان من الأحماض. كما أنّ بعض أنواع العلكة تحتوي على الزيليتول، وهو مركب يقلل من نمو البكتيريا الضارة، ومع ذلك فإن العلكة لا توفر نفس فعالية تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون؛ حيث أنّها لا تزيل بقايا الطعام والجير من بين الأسنان بشكل كامل.

من منظور آخر

السُّوَالِك

إعداد: أ.ريماس حامد القحطاني-طالبة تغذية علاجية.
مراجعة: أ.ريما المدني-أخصائية تغذية علاجية.



الكالسيوم و الفسفور (calcium and phosphorus)

من المتعارف عليه أنهما **التركيب الأساسي لمينا الأسنان**، وهي الطبقة الخارجية للأسنان ولها دور كبير في حماية الأسنان من هشاشتها وتحفيز إعادة بنائها، لا سيما أنهما **مكونان رئيسيان للسواك**، فعند استخدام السواك يتم إفراز هذه المعادن على سطح الأسنان، مما تؤدي إلى:

- 1- **منع التآكل والتسوس**، والعمل كحاجز ضد البكتيريا.
- 2- **تعزيز صحة اللثة** وحمايتها من الالتهابات.
- 3- **دعم عظام الفك** والحد من الهشاشة.
- 4- **مساعدة الفسفور في تحسين إنتاج اللعاب** المهم في تنظيف الأسنان ومنع الجفاف وتحسين امتصاص الكالسيوم.

مضادات البكتيريا (Antimicrobial Agents)

يحتوي السواك على مركبات **السنجرين (Salvadorine)** و **التانين (Tannins)** اللذان يمتلكان **خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات** المتواجدة في بيئة الفم، وتمنع نموها التي بدورها تسبب رائحة الفم الكريهة والالتهابات. **السنجرين**، يقلل من خطر الإصابة بأمراض اللثة و**نزيفها**، ويحارب نوع من أنواع الفطريات التي تؤدي إلى القلاع الفموي، والذي يعطي الطعم اللاذع في السواك. **التانين**، يقلل من حساسية الأسنان بالعمل على حماية طبقة العاج، وهي من مكونات الأسنان تساهم في دعم المينا وزيادة صلابتها، وتكون حساسة تجاه المشروبات الباردة أو الساخنة، ويسمى **التانين** **العامل القابض (Astringent Agent)**؛ لأنه يشد اللثة ويمنع ارتخاؤها.

فيتامين ج (Vitamin C)

من المثير سماع أن **فيتامين ج** يُعد أحد مكونات السواك وتحديداً المأخوذ من أشجار الليمون والبرتقال، فمن الطبيعي احتوائه على مضادات أكسدة تحمي خلايا الفم من التلف الناتج عن الجذور الحرة، ويساعد في **التئام الجروح** وتهدئة الالتهابات أو النزيف.

طريقة صنع السواك الصحيحة :

- 1- اختيار نوع السواك المناسب حسب حساسية الشخص أو تفضيله.
- 2- **إزالة القشرة** عن طريق مضع أو قطع أطراف السواك حتى تظهر لك الألياف الناعمة **لمنع تجرح اللثة والنزيف**.
- 3- **يُنصح بنقع** السواك في الماء قبل استخدامه لسهولة التفريك وتنعيم الألياف إذا كان جافاً، وللتأكد من عدم وجود أي بكتيريا أو أتربة.

طريقة الاستخدام:

- 1- البدء بتدليك الأسنان من الأعلى إلى الأسفل والتحكم في طريقة الإمساك بالسواك، ويمكن استخدامه على اللسان لضمان تنظيف شامل وإنعاش للفم.
- 2- الحرص على غسل رأس السواك بعد الاستخدام.
- 3- يحفظ في مكان جاف ونظيف ويفضل وضع غطاء عليه.

تعد صحة الأسنان من جمالية الشخص عند الابتسامة أو الحديث، وأحد أبرز الملامح التي سرعان ما تلاحظ وتجذب الآخرين عند النظر إلى وجه الشخص، و عند الاهتمام بها تزداد الثقة والشعور بالأريحية.

سنتطرق اليوم إلى

أحد أهم وأسهل أساليب الاهتمام والحرص على لمعانها ونصاعتها، باتباع **سنة نبينا الكريم** -عليه الصلاة والسلام- **التسوك**، وهو ما أوصى به في جميع الأوقات والأيام وخاصةً في يوم الجمعة، قبل الصلاة، وبعد الصلاة، في أيام العيد، قبل النوم، وعند الاستيقاظ من النوم. حيث كانت سنة تلازمه، ويحث الآخرين على الاستمرار عليها؛ مما لها من فوائد عده.

{ وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم { لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة } (رواه البخاري)

نتحدث اليوم عن السواك وأهميته

بهدف تنظيف أو تعطير أو حماية الأسنان واللثة. فالسواك هو الجزء المخصص من جذر أو ساق أو غصن النباتات، تؤخذ عادةً من أشجار معروفة لتأدية نفس الغرض، ولا يقتصر على نوع معين، بل أنواع عديدة من الأشجار كشجرة الأراك، شجرة النيم، شجرة الأبنوس الإفريقي، شجرة الليمون والبرتقال، شجرة الزيتون وشجرة البشام. السواك غني بالمركبات الفعالة التي تساعد في محاربة البكتيريا وتسوس الأسنان وتقوية اللثة، **فمن تلك المركبات ؟**

الفلورايد (Fluoride)

- 1- يساعد في تقوية مينا الأسنان ومنع التسوس مما يجعلها أكثر مقاومة للأحماض التي تسبب التسوس.
- 2- يُعيد تمعدن تركيبة الأسنان مما يقلل من خطر تأكلها.
- 3- يحمي من البكتيريا الضارة، سواء تواجدتها في اللسان أو الفم، ويقي من التقرحات.

السيليكا (Silica)

- 1- السيليكا بطبيعته يتكون بشكل رئيسي من ثاني أكسيد السيليكون **SiO2** والذي يتواجد في الصخور والتربة، وهو مما يساعد في إزالة الجير والترسبات عن الأسنان، ويشعر الشخص بنعومة الأسنان بعد استخدام السواك، فتركيب السيليكا في السواك طبيعية مئة بالمئة وليس لها ضرر.
- 2- تبييض الأسنان بشكل طبيعي وإزالة البقع والتصبغات الناتجة عن التدخين أو الكافيين وغيره.

وفي الختام، السواك ليس مجرد أداة تنظيف، بل هو مضاد حيوي، معجون معدني طبيعي محسن لرائحة الفم، ونفس منعش لأطول وقت ممكن.

فالسواك سر الابتسامة الصحية

اسأل مختص

ابتسامة صحية تبدأ بتغذية سليمة

إعداد: أ. لولو ناصر المنصوري - طالبة تغذية علاجية
المراجعة: أ. سارة رائد البرباري - طالبة تغذية علاجية



المختص: الدكتورة عائشة المنصوري، طبيبة أسنان وصاحبة مركز المنصوري الطبي في البحرين



للتغذية السليمة دور مهم في صحة الأسنان؛ حيث يساعد الكالسيوم والفوسفور على تقوية المينا، بينما تحافظ الفيتامينات على صحة اللثة. في المقابل، يؤدي تناول السكريات إلى زيادة خطر التسوس وأمراض اللثة؛ لذلك يعد النظام الغذائي المتوازن شرطاً للحفاظ على أسنان قوية وابتسامة صحية. لمعرفة المزيد عن هذا الموضوع، ستجيب الدكتورة عائشة المنصوري، طبيبة الأسنان، على بعض الأسئلة حول علاقة التغذية بصحة الأسنان.

1. ما هي الأطعمة التي تعزز صحة الأسنان واللثة؟

1. الزبادي

الزبادي هو مصدر ممتاز للبكتيريا النافعة التي تدعم صحة اللثة وتحافظ على التوازن الصحي للبكتيريا في الفم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض اللثة ويعزز صحتها. بشكل عام، الزبادي غير المحلى بالسكريات المضافة هو الأفضل لصحة الفم.

3. الفواكه والخضروات المقرمشة

الفواكه والخضروات ذات الملمس الهش، مثل: التفاح والجزر والكرفس، تعمل كفرشاة أسنان طبيعية؛ فطبيعتها اللينة تحفز إنتاج اللعاب، مما يساعد على تحييد الأحماض وتطهير الفم، مما يقلل من خطر التسوس. بالإضافة إلى ذلك، فإن عملية المضغ تقوي عضلات الفك وتعزز صحة اللثة.

5. الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على مادة البوليفينول ومضادات الأكسدة التي تساعد على محاربة البكتيريا وتقليل الالتهاب. يمكن أن يساعد الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر غير المحلى في التحكم في نمو البكتيريا الضارة في الفم، مما قد يؤدي إلى لثة أكثر صحة.

2. الخضار الورقية

الخضروات الورقية، مثل: السبانخ واللفت، مليئة بالفيتامينات والمعادن الأساسية، بما في ذلك الكالسيوم وحمض الفوليك وفيتامين ك. تساهم هذه العناصر الغذائية في الحفاظ على أسنان ولثة قوية من خلال دعم تكوين المينا وتقليل الالتهاب وتحسين تخثر الدم للمساعدة في شفاء اللثة.

4. البروتينات الخالية من الدهون

توفر مصادر البروتين الخالية من الدهون، مثل: الدواجن والأسماك، البيض، والفوسفور؛ وهو معدن أساسي يعمل مع الكالسيوم لتقوية الأسنان والعظام. يعد الفوسفور مكوناً رئيسياً لمينا الأسنان ويلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على صحة اللثة بشكل عام.

6. الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني والقمح الكامل والكينوا، على فيتامينات (ب) والحديد الضروريين لصحة اللثة. تساعد فيتامينات (ب) على منع الالتهاب ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض اللثة. إن دمج الحبوب الكاملة في نظامك الغذائي يدعم أيضاً صحة اللثة بشكل عام عن طريق تقليل تأثير السكريات المكررة على أسنانك.



2. ما هو تأثير تناول المشروبات الحمضية على مينا الأسنان؟

عندما **تشرب الصودا**، تتفاعل السكريات مع البكتيريا الموجودة في فمك لتكوين الحمض. هذا الحمض يهاجم أسنانك. تحتوي كل من المشروبات الغازية العادية والخالية من السكر أيضًا على أحماض خاصة بها، وهي تهاجم الأسنان أيضًا.

هناك نوعان من الآثار الرئيسية لشرب الصودا على الأسنان: التآكل والتسوس.

تآكل

يبدأ التآكل عندما تصطم الأحماض الموجودة في المشروبات الغازية بمينا الأسنان، وهي الطبقة الواقية الخارجية لأسنانك. تأثيرها هو تقليل صلابة سطح المينا. في حين أن المشروبات الرياضية وعصائر الفاكهة يمكن أن تلحق الضرر أيضًا بالمينا.

تجاويف

يمكن أن تؤثر المشروبات الغازية أيضًا على الطبقة التالية، والعاج، وحتى الحشوات المركبة. هذا الضرر الذي يلحق بمينا أسنانك يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان. تتطور التجاويف أو التسوس بمرور الوقت لدى الأشخاص الذين يشربون المشروبات الغازية بانتظام، إضافة إلى ذلك، سوء نظافة الفم.

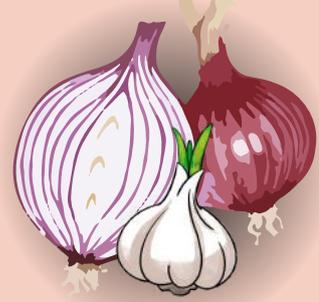
3. كيف يمكننا الوقاية من اصفرار الأسنان الناتج عن القهوة؟

- الشرب من خلال القشة: تمنع هذه الطريقة السائل من ملامسة أسنانك.
- إضافة القليل من الكريمة: الحليب له تأثير طبيعي معادل للمركبات التي تسبب تصبغ لمينا الأسنان.
- غسل الأسنان بالفرشاة أو المضمضة مباشرة بعد شرب القهوة.
- الطريقة السليمة في تنظيف الأسنان واستعمال خيط السن و المضمضة تساعد على تقليل أثر التصبغات الناتجة عن القهوة.
- استخدام معجون الأسنان المبيض: يمكن أن يساعد المبيض في إزالة البقع السطحية، مثل تلك الناتجة عن شرب القهوة، من سطح أسنانك.

4. كيف يمكن للنظام الغذائي أن يؤثر على رائحة الفم الكريهة؟

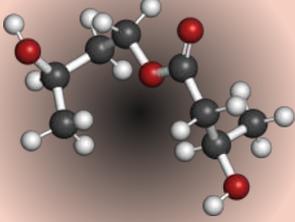
1. الروائح العالقة

بعد تناول شيئاً كريه الرائحة كالثوم والبصل ، يتم امتصاص مركباتهما الكبريتية في مجرى الدم ليتم طردها مرة أخرى عند الزفير. كذلك القهوة والكحول والكاري والأطعمة الغنية بالتوابل والأسماك، كلها يمكن أن يكون لها تأثير مؤقت.



2. الكيتوزيه

عملية الكيتوزية التي تحدث داخل جسمك تنتج أيضاً نوعاً من الرائحة لذا فهي مرتبطة جيداً بنظام الكيتو الغذائي حتى أنها تحمل اسم: "نفس الكيتو". وفقاً لأحد الأبحاث، يمكن أن تزيد رائحة الأسيتون الفاكهية أكثر من خمس مرات في نظام الكيتو الغذائي.

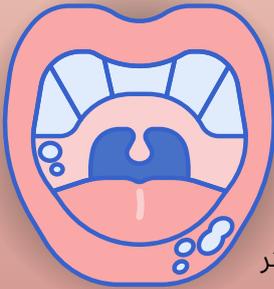


3. نقص التغذية

لا يسبب نقص بعض العناصر الغذائية الرئيسية بالضرورة رائحة الفم الكريهة في حد ذاته، بل يمكن أن يسبب مشاكل أخرى تتعلق بصحة الفم والتي تسبب رائحة الفم الكريهة. ترتبط أوجه القصور في فيتامين (ب 6) بأمراض اللثة ويمكن أن تؤدي أمراض اللثة إلى رائحة الفم الكريهة. يمكن أن يؤدي نقص الحديد أو السعرات الحرارية اليومية الكافية إلى خلل في الغدد اللعابية، مما يعني إنتاج كمية أقل من اللعاب؛ فاللعاب هو نظام التنظيف الطبيعي للقم في الجسم، وفقدانه يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض والعدوى والروائح الكريهة.

4. إنتاج اللعاب

يقوم اللعاب بتليين الفم، ويساعد على هضم الطعام، كما يساعد الفم على البقاء نظيفاً. إن تناول وجبات منتظمة يشجع على إنتاج اللعاب بشكل جيد، لذا فإن تخطي الوجبات يمكن أن يقلل ذلك، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى جفاف الفم. حيث يمكن أن يؤدي جفاف الفم إلى مشاكل أخرى، مثل أمراض اللثة التي تسبب رائحة الفم الكريهة.



5. نمو البكتيريا والتسوس

تتغذى البكتيريا الموجودة في أفواهنا عادةً على بعض الأطعمة أكثر من غيرها، وعندما تأكل جيداً، يمكن أن تنتج روائح كريهة. بالإضافة إلى المساهمة في تسوس الأسنان وأمراض اللثة، غالباً ما ترتبط بالأنظمة الغذائية عالية السكر على وجه الخصوص.





غذائية

وصفة مخفوق اللوز والتوت المثلج

وصفة سهلة
وسريعة للطبخ

إعداد: أ. دينا داحه - طالبة تغذية علاجية .
مراجعة: أ. ريم المدني - أخصائية تغذية علاجية .

فوائد مخفوق اللوز والتوت المثلج لصحة الأسنان:

١. تقوية الأسنان والعظام

يحتوي حليب اللوز وبذور الشيا على الكالسيوم والمغنيسيوم، وهما عنصران ضروريان للحفاظ على قوة الأسنان ومنع هشاشتها.

٢. حماية اللثة من الالتهابات

الزبادي اليوناني غني بالبكتيريا النافعة، التي تساعد في الحفاظ على توازن البكتيريا النافعة في الفم، مما يقلل من خطر التهابات اللثة.

٣. محاربة التسوس والبكتيريا

يحتوي التوت والعسل والقرفة على مركبات طبيعية مضادة للبكتيريا، مما يساعد في تقليل نمو البكتيريا المسببة للتسوس.

٤. تقليل جفاف الفم

يساعد الزبادي اليوناني والتوت في تعزيز إفراز اللعاب، مما يقلل من جفاف الفم ويحمي الأسنان من التآكل الحمضي.

٥. إنعاش رائحة الفم

تحتوي القرفة والتوت على مضادات أكسدة طبيعية تساعد في التخلص من رائحة الفم الكريهة وتعزز الشعور بالانتعاش.

المكونات والسعرات الحرارية:

- 1 كوب حليب لوز غير محلي: حوالي 30 سعرة حرارية
- ½ كوب زبادي يوناني: حوالي 100 سعرة حرارية
- ½ كوب توت مشكل: حوالي 35 سعرة حرارية
- 1 ملعقة صغيرة عسل طبيعي: حوالي 20 سعرة حرارية
- 1 ملعقة صغيرة بذور الشيا: حوالي 58 سعرة حرارية
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة: حوالي 6 سعرة حرارية
- 3 مكعبات ثلج: لا تحتوي على سعرات حرارية

إجمالي السعرات الحرارية: 249 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

1. ضع جميع المكونات في الخلاط.
2. اخلط جيدًا حتى تحصل على قوام ناعم.
3. صب الخليط في كوب واستمتع به طازجًا!

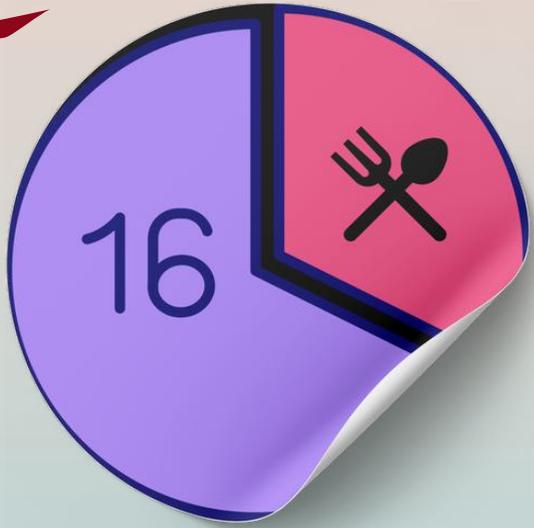
ملاحظة: هذه القيم تقريبية وقد تختلف بناءً على العلامة التجارية وحجم الحصة

جديد الأبحاث

صحة الأسنان والصيام المتقطع

إعداد: أ.ساره سامي العفيصان - طالبة التغذية العلاجية.
مراجعة: أ.أقدار مفرح الأكلبي - أخصائية تغذية سريرية بمجمع المانع الطبي بالراكة.

حيث الامتناع يتغير شيء ما دون أن تلاحظه!



في كل مرة نتوقف فيها عن تناول الطعام لساعات، تحظى أجسادنا بفرصة لإعادة ضبط العديد من العمليات الحيوية، لكن ماذا عن صحة الفم والأسنان؟ هل يمكن أن يكون للصيام تأثير مشابه عليها، كما يحدث لبقية الجسم؟

بينما يُعرف الصيام المتقطع بفوائده في تحسين التمثيل الغذائي وتقليل التهابات الجسم، فقد بدأت بعض الأبحاث في استكشاف تأثيره على صحة الفم والأسنان. وتتعدد أنماط الصيام المتقطع بين الامتناع عن الطعام لمدة 12 أو 14 أو 16 ساعة يوميًا، أو الصيام لمدة يومين غير متتاليين في الأسبوع مع تقليل السرعات بشكل كبير (500-600) سرعة حرارية في اليوم فقط، أو الصيام لمدة 24 ساعة. يسمح خلال الصيام المتقطع بشرب الماء والمشروبات الخالية من السرعات الحرارية، مما يساعد في الحفاظ على ترطيب الفم وتقليل خطر الجفاف وتأثيره على صحة الفم والأسنان.



هل يساعد الصيام المتقطع في تحسين نظافة الفم؟

أظهرت دراسة أجريت على طالبات مدرسة في إندونيسيا أن بعض الطالبات اللاتي يضمن بانتظام تمتعن بصحة فم جيدة، وفقاً لمقياس مؤشر نظافة الفم (Oral Hygiene Index-Simplified - OHI-S). يشير ذلك إلى أن الصيام المتقطع قد يساهم في تقليل تراكم البكتيريا الضارة المسببة لتسوس الأسنان، بالإضافة إلى تقليل تناول السكريات والأطعمة الحمضية، مما يحسن صحة الفم واللثة.

كيف يؤثر الصيام المتقطع على بكتيريا الفم؟

أما من حيث تأثير الصيام على التوازن البكتيري بالفم، فقد أجرت جامعة Humboldt دراسة في عام (٢٠٢٣)، حيث أقيمت تجربة على أشخاص صاموا لمدة ٢٤ ساعة، ثم قام الباحثون بتحليل التغيرات التي طرأت على بكتيريا الفم. لوحظ أن بعض المشاركين شهدوا زيادة في البكتيريا النافعة "لاكتوباسيلس أسيدوفيلس" (Lactobacillus acidophilus)، التي قد تساعد في تقليل خطر تسوس الأسنان، بينما أظهر عدد أقل من المشاركين زيادة في البكتيريا المسببة للتسوس "لستربتوكوكس ميوتانس" (Streptococcus mutans). إذ تشير هذه النتائج إلى أن تأثير الصيام المتقطع على بكتيريا الفم قد يختلف من شخص إلى آخر.

الصيام المتقطع واللثة: ما التأثير؟

في دراسة حديثة لكلية الطب بجامعة جازان عام (٢٠٢١)، أجريت تجربة على مجموعة من الأشخاص الذين اتبعوا نظام الصيام ١٦:٨ (الصيام ١٦ ساعة وتناول الطعام خلال ٨ ساعات فقط). أظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً كبيراً في مستوى التهاب اللثة ونزيفها، حيث لوحظ انخفاض في مستوى بروتين سي التفاعلي والإنترلوكين-٦ [٦-١١]، وهما من المؤشرات الالتهابية في الجسم. يُعد هذا الانخفاض مؤشراً إيجابياً على دور الصيام المتقطع في تقليل التهابات الفم وتعزيز صحة اللثة. وقد أجري في هذه الدراسة تصوير مقطعي لأسنان المشاركين، وأظهرت النتائج أن لديهم قدرة أعلى على تجديد العظام السنخية، وهي العظام التي تدعم الأسنان وتثبتها في مكانها.

ختامًا؛ لا شك أن تأثير الصيام المتقطع على صحة

الفم والأسنان يعد موضوعاً مثيراً للاهتمام، خاصة مع وجود أبحاث تشير إلى فوائده المحتملة في تقليل الالتهابات وتحسين التوازن البكتيري في الفم. ومع ذلك، لا تزال هناك العديد من التساؤلات التي لم تُحسم بعد، حيث تختلف استجابات الأفراد لهذا النمط الغذائي، مما يستدعي إجراء مزيد من الدراسات لفهم العلاقة بشكل أدق.



أخبار القسم

تخطيط، توازن، وتوعية ✨

نظمت طالبات السنة الثانية في مقرر تخطيط الوجبات والاحتياجات الغذائية مشروعًا توعويًا مجتمعيًا يوم الثلاثاء 18 فبراير 2025، بأقسام الطالبات في كلية العلوم الطبية التطبيقية. شمل المشروع أركانًا توعوية عن تخطيط الوجبات، التحكم في الحصص، تحضير الوجبات الصحية، وقراءة الملصقات الغذائية. شكرًا لطالباتنا على جهودهن في نشر الوعي الغذائي وتعزيز الأكل المتوازن.



نظمت الدكتورة وسام آل يحيى بقسم التغذية العلاجية جلسة علمية بعنوان:

"Multidisciplinary medical care of nutrition and rehabilitation in chronic pain"

قدّمتها الدكتورة هبة الحبيب، أخصائية أمراض العضلات والعظام والمختصة في علاج الألم المزمن، والمؤسسة المشاركة لمركز الحبيب للعلاج الطبيعي، وذلك ضمن مقرر Clinical Rotation in Dietetics.



تعاون تخصصي، لوعي أعمق ✨



بحث يُنشر، وإدراكٌ يمتد ✨

نشر بحث علمي لكلاً من فاطمة السادة، توني سيباستيان، زينب الزاير، حوراء العباس، نرجس الحداد، حوراء أبو شاهين، أثير الغامدي، هيا الحمدي، مالك بعاصيري، بدور الخليفة، أنتونينا موتورو، ووسام اليحيى بعنوان: "محددات ممارسات تغذية الرضع وصغار الأطفال بين الأمهات المقيمات في المملكة العربية السعودية: دراسة مقطعية"، وهدفت إلى التعرف على العمل المؤثرة في ممارسات تغذية الأطفال خلال سنواتهم الأولى، مثل مستوى تعليم الأم، ودخل الأسرة، والعادات الثقافية، ومدى توفر الخدمات الصحية. سألين الله لهم مزيداً من التقدم والنجاح في مسيرتهم البحثية والعلمية.

علم يُطرح، ووعي يُبنى ✨

في إطار فعاليات لقاءات "وساد"، شاركت سعادة الدكتورة ياسمين الجندان، أستاذ مساعد ورئيسة قسم التغذية الإكلينيكية بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل، في اللقاء الثالث من السلسلة، والذي حمل عنوان "غذاؤنا ونومنا"، ناقشت د. ياسمين خلال اللقاء العلاقة بين النظام الغذائي وجودة النوم، ومدى تأثير التغذية على الصحة العامة والنوم السليم، وذلك بمشاركة د. عبدالعزیز الشريقي، أستاذ مساعد في اضطرابات النوم والعلاج التنفسي بجامعة جازان، وبإدارة طالبة القسم أسماء آل سيف.

يأتي هذا اللقاء بالتزامن مع اقتراب اليوم العالمي للنوم، ضمن جهود التوعية بأهمية النوم والتغذية كعوامل أساسية للصحة النفسية والجسدية.

غذاؤنا ونومنا
ثالث لقاءات وساد

د. ياسمين الجندان
أستاذ مساعد ورئيسة قسم التغذية الإكلينيكية بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل

د. عبدالمنير الشريقي
أستاذ مساعد في العلاج التنفسي بجامعة جازان

تدير اللقاء: أسماء آل سيف

يوم الأربعاء
9:30 مساءً
رمضان 1446
12/03/2025

سيتم بثها عبر منصة ZOOM

بَشْرًا فِيهِ

المصادر:



إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa