

قطره آهن و تغییر رنگ دندانها



آهن عنصری ضروری در بدن انسان است. بیشترین میزان آهن در هموگلوبین (موجود در گلبول قرمز) وجود دارد که وظیفه اصلی حمل اکسیژن را از ریه به بافت ها انجام می دهد. اگر آهن کافی به بدن نرسد نمی تواند گلبول قرمز را به میزان کافی تولید کند و در نتیجه فقر آهن پدید می آید. کمبود آهن موجب خستگی ، کوتاهی ، تنفس کاهش فعالیت بدنی و بروز مشکلات

یادگیری در کودکان می شود و می تواند عواقب زیادی داشته باشد.

این روزها با تغذیه صحیح ، فقر آهن در کودکان کمتر دیده می شود اما در بعضی مناطق هنوز هم شایع است و به همین علت باید آهن اضافی را به صورت قطره های خوراکی به کودک داد تا نیاز وی به آهن برطرف شود. نوزاد تا حدود شش ماهگی از ذخیره های آهن بدن خود استفاده می کند اما بعد از شش ماهگی نیاز دارد تا آهن را به طور اضافی دریافت کند . به خصوص کودکانی که شیر مادر می خورند ، بیشتر در معرض خطر فقر آهن هستند چون شیر مادر آهن کافی برای کودک تامین نمی کند اما اغلب شیر خشک ها با آهن غنی شده اند و نیاز کودک را تا حدی برطرف می سازند.

مشکل کجاست؟

مشکل بزرگی که بیشتر والدین در استفاده از قطره آهن دارند ، بروز تغییر رنگ های دندانی در کودکان است . مصرف قطره آهن سبب تغییر رنگ های سیاه یا قهوه های در دندان آنان می شود. همین امر بسیاری از والدین را از مصرف آن باز میدارد که در طولانی مدت مشکل ساز خواهد بود. باید بگوئیم که تغییر رنگ به دنبال مصرف آهن ، یک تغییر رنگ خارجی و قابل تمیز شدن است.

چند توصیه مهم :

- قطره آهن را به کمک قطره چکان تا حد امکان در انتهای دهان کودک بریزید تا کمترین تماس را با دندان های او داشته باشد .

- بعد از خوردن آهن ، دندان های کودک را بلافاصله با آب یا مسواک های انگشتی کوچک تمیز کنید.
- ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد و لبنیات و چای سبب کاهش جذب آن می شود. در نتیجه بهتر است قطره آهن (یا غذا های حاوی آهن) همراه با آب سیب یا آب پرتقال مصرف شود. همچنین باید از شیر دادن به کودک بلافاصله بعد از خوردن قطره آهن پرهیز کرد.
- به طور معمول توصیه می شود که مصرف قطره آهن تا حدود دو سالگی ادامه یابد اما پس از آن هم باید در برنامه غذایی کودکان ، غذاهای حاوی آهن را بگنجانیم تا نیاز آنها به این عنصر ضروری تامین شود.
- مواد غذایی حاوی آهن شامل سبزی های با برگ های تیره (مانند اسفناج) لوبیا و عدس ، تخم مرغ ، زرد آلو و انجیر خشک و گوشت قرمز و ماهی است. با مصرف این خوراکی ها می توان تا حد زیادی از خطر های فقر آهن در کودکان و بزرگسالان جلوگیری کرد.

منابع:

2-www.tbzmed.ac.ir

3-shc.sums.ac.ir/dental.htm