

## اهمیت جویدن در کودکان

۱- غذاهایی که آسیا کردن آنها نیاز به زیاد جویدن دارند مثل هویج، سیب با پوست، پرتقال بدون اینکه پوست نازک قاچهای آنرا جدا کنیم، نان سنگک سطح جویده دندانها را تمیز و عاری از پلاک میکروبی می کنند.

۲- در زیر دندانهای شیری دندان های دائمی در حال تشکیل شدن می باشند با جویدن خونرسانی این ناحیه بیشتر و سلولهای سازنده دندان تحریک شده و فعالیت خود را بهتر انجام می دهند و در نتیجه دندانی با مینای بهتر می سازند.

۳- همانطور که فعالیت در رشد و سلامتی کودک مؤثر است فعالیت فکها یعنی

جویدن نیز در رشد صحیح فکها مؤثر است جویدن باعث افزایش عرض کام (سقف دهان) می شود. فاصله گونه ها را کمی بیشتر، راه تنفسی بینی را کمی بازتر و از رشد جبرانی بینی (از عوارض تنگ بودن راه تنفسی بینی / فک و صورت می باشد) جلوگیری می کند.

۴- جویدن باعث قوی شدن و تراکم استخوان بندی فکین می شود.

۵- جویدن غذا همراه با افزایش ترشح بزاق است. که ۳ برابر در هنگام غذا خوردن افزایش می یابد. این بزاق که به سرعت هنگام جویدن غذا ترشح می شود. قلیایی تر نیز می باشد و اسید حاصل از میکروبها، که هنگام غذا خوردن،

بخصوص اگر در آن مواد قندی باشد خنثی می کند. پس خاصیت ضدپوسیدگی زایی بیشتری دارد. اگر غذا نرم نباشد و زمان بیشتری برای جویدن مطالبه کند دندانها از مزایای بزاق قلیایی روان بیشتری بهره مند می شوند.

لازم به تذکر است که جویدن آدامس بدون شکر، سقزی یا کندر نیز باعث می شود که بزاق قلیایی روان شود.

و این عادت در افراد باعث کاهش پوسیدگی شده است. در حالیکه درست برعکس جویدن آدامس های معمولی افزایش پوسیدگی را باعث شده است.

بنابراین نکته مهم

آن جویدنی این پنج خاصیت بخصوص چهار خاصیت اول، یعنی پلاک زدایی، مینا سازی بهتر جوانه دندان دائمی، باز شدن کام و متراکم کردن استخوان، برای کودکان ما به ارمغان می آورد که بدان بتوان واژه فعالیت را نسبت داد یعنی جویدنی باشد ورزشاننده و ماساژگر

بنابراین بهتر است همراه با غذا آب یا نوشیدنیهای دیگر مثل چای و نوشابه به کودکانمان ندهیم و سعی کنیم هم خود انجام ندهیم و هم به کودکانمان یاد دهیم. بهتر است خانواده ها جایگاه غذای سنتی ملی را یعنی نان و سبزی در برنامه غذایی خانواده افزایش دهند و از برنج و خورش که غذایی نرم تراست

بکاهند تا فواید جویدن بیشتر نصیب خود و فرزندانمان گردد.

در هر صورت اگر ما خود سبزی میوه جات و تره باری چون هویج و سیب با پوست مصرف می کنیم کودکانمان روزی خود، هر چند تدریجاً از سبزی میوه جات استقبال خواهند کرد.

منابع:

دندان ها، این هدایای الهی را پاس می داریم.

دکتر محمد طاهری

بسمه تعالی

**عنوان:**

**اهمیت جویدن در کودکان**

**تنظیم کننده**

**زهرا خیرخیز**

**با تشکر از همکاری استاد  
محترم**

**دفتر پرستاری دانشکده دندانپزشکی**

**تیرماه ۸۶**