





## يتوجب أخذ بعين الاعتبار يوميًا

- استخدم الماء فقط كمشروب عند العطش خارج نطاق مرات تناول الطعام. المياه المعدنية التي بدون نكهة والقهوة السوداء والشاي العادي بدون سكر أو العسل أو الليمون أو الحليب لا تُسبب هجومًا حمضيًا أيضًا.
- حدد مرات تناول وجبات الطعام وتناول وجبات طعام بقدر مناسب، على سبيل المثال ادمج مرات تناول الوجبات الخفيفة والسريعة بوجبة خفيفة واحدة مناسبة.
- السكريات ضارة جدًا بالأسنان وتزيد من تسوس الأسنان. الكلمات السكروز (السكر العادي) والفركتوز (سكر الفاكهة) والعسل وشراب الجلوكوز تعني أيضًا السكر.
- ادمج كل ما هو حلو يتم تناوله أثناء وجبات الطعام العادية ليصبح حلوى ما بعد الطعام بحيث يتم تناولها مباشرة بعد تناول الأشياء الأخرى. تجنب الاستخدام المتكرر للسكريات، فأترك على سبيل المثال العصائر والحلويات فقط للحالات الاستثنائية ولا تستخدمها يوميًا.
- لا تضيف السكر ولا العسل للطفل في قارورة الحليب.
- لا تُبلل لهاية الطفل الرضيع بالسكر ولا بالعسل.
- لا تتناول رقائق البطاطس ولا الزبيب ولا غيرها من الوجبات الخفيفة المشابهة بشكل متكرر، لأنها تلتصق بالأسنان وتسبب هجوم حمضي طويل المدى.
- لا تستخدم السكر ولا منتجات الوجبات السريعة كثيرًا وبكميات كبيرة. يتوجب دائمًا دمج الاستخدام مع وجبات الطعام، وخارج نطاق وجبات الطعام كحد أقصى مرة واحدة في الأسبوع.
- انتبه إلى كمية السكر التي تحصل عليها من السكر المخفي للمنتجات. توجد كميات كبيرة من السكر في اللبن الزبادي واللبن الرائب المُحمّض بنكهة والحلوى الشحمية ورقائق الحبوب ومزيج الحبوب المؤسلي والمعجنات والكعك والكاتشب وصلصات التوابل وصلصات السلطة والعصائر الطازجة والكاكاو والزبيب.
- غالبًا ما تؤدي المشروبات/الأطعمة الحمضية إلى تآكل أسطح الأسنان، أي تسبب تآكل الأسنان سواء كانت تحتوي على سكر أم لا. المنتجات الحمضية هي على سبيل المثال التفاح والليمون والعديد من الفواكه الأخرى ومنتجات الخل والعنبيّة والمياه المعدنية التي تم إضافة نكهات إليها والعديد من العصائر الطازجة.
- تناول منتج إكسيليتول دائماً عندما تتناول الطعام. إكسيليتول يوقف الهجوم الحمضي ويمنع نشاط بكتيريا التسوس. هكذا بإمكانك التقليل من خطر تسوس الأسنان.

المصادر ومعلومات إضافية

© 2022 الجمعية الفنلندية للأطباء دويديكيم (Duodecim)، المكتبة العامة الصحية، [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

© 2022 الجمعية الفنلندية للأطباء دويديكيم (Duodecim)، توصيات العلاج الدارج، [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)