

Diyeta at Kalusugan ng Ngipin ng Mga Bata

Pasulong

Ang mabuting edukasyon sa pamilya ay pintuan sa isang malusog na buhay ng inyong anak. Habang nasa isip ito, ginawa namin ang booklet na ito para sa inyo at sa inyong anak na anim na buwan hanggang limang taong gulang.

Inaasahan kong makakatulong ang booklet na ito sa inyong makilala ang kaugnayan sa pagitan ng diyeta at kalusugan ng ngipin, tulungan ang inyong anak na magkaroon ng regular na kasanayan sa pagdiyeta, sa gayon ay isinusulong ang kanyang kalusugan ng ngipin.

Balanseng diyeta

Nakapagbigay ng sapat na enerhiya at nutrisyon sa katawan ang balanseng diyeta, tumutulong sa paglaki ng buto at pag-unlad ng ngipin, at nagpapanatili sa magandang kalusugan. Mahalaga ito para sa mga bagong panganak na sanggol at sa kanilang buong yugto ng paglaki.

Sa unang anim na buwan pagkatapos ng kapanganakan, umaasa lamang sa gatas ng ina o formula milk ang mga bata. Sa halos anim na buwan, nagsisimula ang mga sanggol na kumain ng semi-solidong pagkain upang matugunan ang kanilang mga pangangailangan sa nutrisyon. Sa pagsisimula ng mga solidong pagkain, dapat bigyan ng mga magulang ang kanilang mga sanggol ng pagkain na iba't ibang kapinuhan at lasa, kabilang ang mga butil, gulay, melon, prutas, karne, itlog, pinatuyong butil at mga bean product. Hindi lamang ito makakatulong sa mga bata na makakuha ng balanseng dami ng mga nutrisyon, ngunit ipakikilala rin nito sa kanila ang pagkain ng iba't ibang mga pagkain upang mabawasan ang pagkapihikan. Pagdating ng dalawang taong gulang, kapag nasanay ang mga batang kumain ng iba't ibang mga pagkaing nakapagpapalusog, ang karamihan sa mga bata ay magkakaroon ng iba't ibang mga pagpipilian sa pagkain kasama ang kanilang mga pamilya. Ngunit ang mga pagkaing mataas sa asin, mataas sa taba at mataas sa asukal ay dapat limitahan. Sa pamamagitan ng pagsunod sa pyramid ng masustansyang pagkain tulad ng sa ibaba, maipapares sa mga matatanda ang kanilang diyeta.



Kumain ng mas kaunting taba/mantika, asin at asukal

Kumain ng katamtamang dami ng gatas, karne, isda, itlog at mga alternatibo

Kumain ng mas maraming gulay at prutas

Kumain madalas ng mga butil

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa masustansyang pagkain para sa mga bata, mangyaring bisitahin ang website ng Family Health Service:

<https://www.fhs.gov.hk/english/>

Ang hindi balanseng diyeta ay humahantong sa malnutrisyon, na pumipigil sa pisikal na pag-unlad at inaantala ang paglaki at pag-unlad ng mga ngipin. Ang mga batang matagal nang may sakit ay maaaring magkaroon ng mga pagbabago sa kulay o istruktura sa mga namumuonang mikrobyo sa ngipin, o mga depekto sa pag-unlad sa enamel. Ang mga nasabing ngipin ay mas madaling kapitan ng tooth decay (pagkabulok ng ngipin) kung hindi maayos na aalagaan ang mga ito. Bilang karagdagan, kung niresetahan ang mga bata ng tetracycline sa panahon ng pagkakaroon ng ngipin, ang tetracycline ay maaaring madeposito sa namumuonang ngipin, ginagawang kulay dilaw o kulay-abo ang mga ngipin, sa gayon ay naaapektuhan ang hitsura.

Iwasan ang madalas na pagkain at pag-inom

Mayroong layer ng dental plaque na puno ng bakterya sa mga ibabaw ng ngipin. Ang bakterya na nasa plaque ay kinakain ang mga asukal sa pagkain upang makabuo ng mga asido, na nagiging sanhi ng pagkawala ng mineral mula sa mga ibabaw ng ngipin. Gayunpaman, nagagawang neutral ng laway ang mga asido at napoprotektahan ang ating ngipin.

Subalit, nangangailangan ng oras para i-neutralize ng laway ang mga asido. Kung madalas kumakain at umiinom ang mga bata, hindi magagawang neutral agad ng laway ang mga sobrang asido, ang patuloy na pagkawala ng mga mineral mula sa ibabaw ng ngipin ay magreresulta sa pagkakaroon ng tooth decay.

Sanayin ang mabuting pag-uugali sa diyeta

Upang mabisang mapigilan ang tooth decay, napakahala ng mabuting pag-uugali sa diyeta. Sa pamamagitan ng regular na kainan, paglilimita sa meryenda (ang mga pagkain o inuming kinokonsumo maliban sa mga regular na pagkain at oras ng tsaa) ay makakabawas sa bilang ng beses na inaatake ng mga asido ang ngipin, samakatuwid binabawasan ang pagkakaroon ng tooth decay.

Alang-alang sa kalusugan ng ngipin ng iyong mga anak, pakitandaan ang sumusunod na tatlong prinsipyo ng malusog na pagkain:

1. Bigyan ang iyong mga anak ng agahan, tanghalian at hapunan na sapat sa dami at timbang sa nutrisyon araw-araw.
2. Kung gusto pa ring kumain ng iyong mga anak pagkatapos ng kainan, maaari mong damihan ang pagkain sa kainan. Maaaring ibigay nang isang beses ang masustansyang inumin sa pagitan ng mga kainan kung kinakailangan.
3. Pahintulutan lamang ang iyong mga anak na uminom ng tubig sa bawat kainan.

Mga tip sa pag-aalaga ng diyeta ng iyong mga anak

Tanong: Sampung buwang gulang na ang aking sanggol at may limang ngipin. Binibigyan ko siya ng gatas tatlong beses sa isang araw, ng congee dalawang beses at isang refreshment (tulad ng mga biskwit para sa sanggol at rice cereal), paminsan-minsan ay hinahayaan ko siyang subukan ang panghapunang pagkain. Mayroon bang problema dito?

Sagot: Sa tuwing kumakain tayo, inilalagay natin ang ating mga ngipin sa peligro ng pag-atake ng mga asido at tumataas ang tsansang magkaroon ng tooth decay. Samakatuwid, kung gusto mong ipasubok ang iyong pagkain sa iyong sanggol, maaari mong isabay ang kanyang oras ng hapunan sa iyo, maiiwasan nito ang pagdami ng beses na kumain ng iyong sanggol.

Sa ganoon ding token, sa tuwing kumakain o umiinom ang mga magulang maliban sa regular na kainan, hindi sila dapat magbahagi ng pagkain sa sanggol. Kahit na ang isang kagat ng potato chip, isang subo ng ice cream o isang higop ng softdrinks, ay sapat upang ilagay siya sa labis na peligro ng pagkakaroon ng tooth decay!

Tanong: Hinahayaan kong uminom ng juice ang aking anak, nagdudulot ba ng anumang pinsala ang naturang inumin sa ngipin ng anak ko?

Sagot: Ang asukal sa juice ay ang hilaw na materyales para sa bakteryang nasa dental plaque na nagbubuo ng mga asido. Ang madalas na pagkonsumo ng naturang

mga inumin ay may masamang impluwensya sa ngipin.

Alang-alang sa ngipin ng iyong sanggol, limitahan ang mga naturang inumin hangga't maaari, at huwag palitan ang tubig ng mga inuming maasukal o juice. Kung talagang kinakailangan, maaari mong gawin itong bahagi ng regular na pagkain ng iyong sanggol, halimbawa, hayaang uminom ang sanggol pagkatapos agad ng oras ng kainan.

Tanong: Gustong kumain ng meryenda ng mga bata, ano ang dapat kong gawin?

Sagot: Kung matamis man ang mga meryenda (tulad ng mga kendi, tsokolate, matamis na biskwit, cake, ice cream, atbp.), maalat (tulad ng potatao chips, prawn crackers, atbp.) o maasim (tulad ng pinatuyong plum, prune, atbp.), may masamang epekto ang mga ito sa kalusugan ng katawan at ngipin. Sa katunayan, ang nutrisyonal na halaga ng meryenda ay karaniwang mababa. Bukod dito, nakakaapekto rin ang pagmemeryenda sa gana ng mga bata, at pinatataas ang pagkonsumo ng labis na mantika, asin, asukal, ginagawa silang mas madaling kapitan ng tooth decay. Samakatuwid, hindi natin dapat hayaang magkaroon ng ugali sa pagmemeryenda ang mga bata.

Sa halip, maaari kang maglaan ng mas maraming pagsisikap sa pagluluto ng iba't ibang pagkain sa iba't ibang istilo at lasa, na may sapat na dami at balanseng nutrisyon para sa agahan, tanghalian at hapunan. Kasabay nito, maging isang mahusay na role model para sa mga bata at iwasan ang mga meryenda. Bilang karagdagan, maghanda ng masustansyang meryenda para sa mga bata sa umaga at hapon na mangangalaga sa kanilang mga pangangailangan sa paglaki at magbabawas sa pagkonsumo ng junk food. Kung hahayaan mong manginain ang iyong mga anak, hilingin mo sa kanilang kumain na lang pagkatapos mismo ng kainan o sa oras ng tsaa.

Tanong: Madalas na binibigyan ng mga magulang ko ng meryenda ang limang taong gulang kong anak na babae. Ano ang dapat kong gawin kung panay pa rin ang panganginain ng anak ko?

Sagot: Madalas na binibigyan ng mga matatanda ng meryenda ang kanilang mga anak, na maaaring magkaroon ng masamang epekto. Kapag kumukuha ng meryenda ang mga bata, kakainin nila iyon anumang oras nila gusto. Kapag patuloy silang nanginginain, malalantad sila sa pagkonsumo ng labis na mantika, asin at asukal, na makakaapekto sa kanilang kalusugan at lubos na madaragdagan ang kanilang tsansang magka-tooth decay.

Marahil pa, ang pinakamainam ay turuan ang iyong anak na babae na huwag kumain

ng meryenda. Ngunit madalas ay mas madali itong sabihin kaysa sa gawin. Upang huwag malungkot ang iyong anak na babae, maaari mo siyang turuang mangolekta ng mga meryendang natanggap niya sa isang snack bag o snack box at tangkilikin ang mga ito sa oras ng tsaa. Kasabay nito, maaari kang magbigay ng mga mungkahi sa iyong mga magulang sa ilang mga alternatibong paraan para gantimpalaan siya, tulad ng pagbibigay ng mga sticker, stationery, pang-edukasyon mga laruan, libro, o isama siyang bisitahin ang mga kaibigan, pumunta sa parke, aklatan o museo, atbp.

Tanong: Ang aking anak na lalaki ay regular na kumakain sa mga araw ng pasok sa paaralan, ngunit kapag bakasyon o kapag kaarawan niya, kumakain siya at umiinom kapag gusto niya. Ano bang dapat kong gawin?

Sagot: Naiintindihan na ang mga oras ng kainan ay maaaring maging hindi regular sa panahon ng bakasyon o kaarawan. Ngunit hangga't pinaaalalahanan mo ang iyong anak na sumunod sa prinsipyo ng pagkain na hindi hihigit sa lima hanggang anim na beses sa isang araw, at mas mahalaga, tulungan ang iyong anak na bumalik sa normal na pattern ng pagkain pagkatapos, ito ay katanggap-tanggap pa rin. Dapat mong ipaunawa sa kanya ang mga pakinabang ng pagkain nang regular sa kanyang ngipin.

Tanong: Ang aking anak na babae ay dalawampu't walong buwan. Ayaw niyang kumain ng mga regular na kainan, at paminsan-minsan ay gusto niyang uminom ng gatas. Gusto niyang kumain ng meryenda tulad ng biskwit, cake, chips at mga candy anumang oras. Paano ko mapapabuti ang kalagayan ng kanyang diyeta?

Sagot: Ang iyong anak na babae ay hindi nasanay kumain ng mga regular na pagkain at ang pagkain na kinakain niya ay hindi balanse at walang nutrisyon. Ang madalas at walang pigil na pagkain ng mga meryendang may mataas na calorie tulad ng biskwit, cake, chips, mga candy, atbp. ay maaaring makaapekto sa kanyang gana sa regular na kainan. Upang maibsan ang sitwasyon, maaari mong simulan ang pagbuo ng isang mabuting pag-uugali sa diyeta para sa kanya. Maaari mong i-rekord ang uri, dami, oras, atbp. kung ano ang kinakain at iniinom ng iyong anak na babae (Mangyaring sumangguni sa Rekord ng Diyeta ng Mga Bata), at pagkatapos ay magtakda ng napapanahong iskedyul ng pagkain para sa iyong anak na babae. Subukang bawasan ang pa-isa isang meryenda sa simula, at dahan-dahang bawasan ang dalas ng pagkain at pag-inom. Ang pinakalayunin ay pahintulutan ang tatlong kainan sa isang araw at hindi hihigit sa dalawang beses ng refreshment. Para sa balanseng diyeta, maaari kang gumawa ng ilang mga recipe na may iba't ibang istilo at lasa upang maakit siyang kumain. Halimbawa, maaari mong hiwain

Panghuli, upang epektibong mapabuti ang kanyang kasanayan sa diyeta, maaari mong patuloy na suriin at baguhin ang kanyang mga oras ng pagkain at mga recipe.

Rekord ng Diyeta ng Mga Bata

[illegible]