รับประทานอาหารอย่างเหมาะสม

ขนมขบเคี้ยวสามารถทดแทนอาหารหลัก 3 มื้อได้หรือไม่ ?

การกินดีอยู่ดีคือพรอันประเสริฐจริงหรือเปล่า
การกินขนมขบเคี้ยวสามารถทดแทนอาหารหลัก 3 มื้อได้จริงหรือเปล่า
การกินอย่างไม่หยุดหย่อนไม่เพียงแต่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจและเบาหวานได้เท่านั้น
หากแต่ยังทำให้เกิดฟันผุและปวดฟัน หรือแม้กระทั่งทำให้เสียภาพลักษณ์อีกด้วย
การป้องกันนั้นดีกว่าการรักษา หากท่านต้องการมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง
ก็ควรจะเริ่มต้นด้วยการสร้างพฤติกรรมการกินที่มีสุขภาพดี

ขนมขบเคี้ยวสามารถทดแทนอาหารหลัก 3 มื้อได้หรือไม่ ?

ฝันผุเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

ปกติแล้วผิวฟันจะมีแผ่นฟิล์มของเชื้อแบคทีเรียเคลือบอยู่บางๆ เรียกว่าคราบจุลินทรีย์
หลังจากที่เรารับประทานอาหารแล้ว
เชื้อแบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์จะย่อยสลายน้ำตาลในอาหารให้กลายเป็นกรด
กรดนี้จะไปทำให้โครงสร้างของฟันเกิดการสูญเสียแร่ธาตุ แล้วทำให้เกิดฟันผุ

การกินขนมขบเคี้ยวบ่อยๆ จะทำให้เกิดอะไรขึ้น ?

ถึงแม้ว่าน้ำลายสามารถทำให้กรดของคราบจุลินทรีย์กลายเป็นกลางและนำแร่ธาตุกลับคืน
สู่ผิวฟันได้ แต่ก็ต้องใช้เวลาพอสมควรเพื่อให้กระบวนการเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์
การรับประทานขนมขบเคี้ยวบ่อยครั้งจะนำไปสู่การสร้างกรดอย่างต่อเนื่อง
ทำให้น้ำลายมีเวลาไม่เพียงพอต่อการทำงาน
ความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุจึงอาจเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น
ยิ่งรับประทานขนมขบเคี้ยวบ่อยเพียงใด ก็จะยิ่งมีโอกาสเกิดฟันผุสูงขึ้นเท่านั้น

พฤติกรรมการกินที่เป็นมิตรต่อฟันคืออะไร ?

เราควรรับประทานอาหารหลัก 3 มื้อในปริมาณที่เหมาะสม นั่นคือ มื้อเช้า มื้อเที่ยง
และมื้อเย็น หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหาร
และควรดื่มเพียงแค่น้ำเปล่าเพื่อลดความกระหาย ด้วยวิธีนี้ โอกาสที่กรดโจมตีก็จะลดลง
รวมไปถึงโอกาสในการเกิดฟันผุด้วยเช่นกัน

เคล็ดลับการกินให้มีสุขภาพดี :

1. ไม่กินของหวาน ไม่มีฟันผุใช่หรือเปล่า?

เปล่าเลย สิ่งที่เราดื่มหรือกินเกือบทุกอย่างมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น
ไม่ว่ามันจะมีรสหวานหรือไม่ก็ตาม ดังนั้น เมื่อรับประทานเข้าไป
แบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์ก็จะย่อยสลายแล้วสร้างกรด
ทำให้เกิดฟันผุในเวลาต่อไปอยู่ดี

2. ฉันจะกินขนมขบเคี้ยวโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ฟันได้อย่างไร ?
การรับประทานพร้อมกันคือสิ่งสำคัญ
รวมขนมกับอาหารมื้อหลักแล้วรับประทานไปในคราวเดียวเลย
เช่น มื้อเช้ากับคุกกี้ มื้อเที่ยงกับมันฝรั่งทอด มื้อเย็นกับไอศกรีม

3. ฉันชอบจิบเครื่องดื่มตลอดเวลา การกระทำนี้เป็นอันตรายต่อฟันหรือเปล่า ?
การแบ่งจิบเครื่องดื่มมีค่าเท่ากับการดื่มเครื่องดื่มบ่อยครั้ง
ฟันของท่านจะถูกกรดโจมตีอย่างต่อเนื่อง
และโอกาสในการเกิดฟันผุก็จะสูงขึ้นเป็นอย่างมาก ท่านควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้
จากนี้ไป ให้รับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มให้เสร็จในครั้งเดียว
และลดอาหารกับเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยวเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดฟันผุ

4. ถ้าฉันหิวขึ้นมาระหว่างมื้อหลักจะทำยังไง ?

ในกรณีนี้ ท่านสามารถรับประทานขนมขบเคี้ยวได้
แต่ควรจำกัดเพียงหนึ่งครั้งระหว่างอาหารหลัก 2 มื้อเท่านั้น

อีกนัยหนึ่งคือ ท่านได้เพิ่มอาหารมื้อหลักจาก 3 มื้อเป็น 5 มื้อ

การกระทำนี้จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดฟันผุหรือไม่ ?

หากท่านรับประทานขนมขบเคี้ยวเพียงหนึ่งครั้งระหว่าง 2 มื้ออาหารหลัก
น้ำลายก็ยังมีเวลาเพียงพอที่จะทำให้กรดที่คราบจุลินทรีย์ผลิตขึ้นกลายเป็นกลาง
และช่วยคืนแร่ธาตุสู่ผิวฟันได้อยู่ แน่นอนว่า ยิ่งท่านรับประทานขนมขบเคี้ยวบ่อยเพียงใด
ก็จะยิ่งมีโอกาสเกิดฟันผุสูงขึ้นเท่านั้น ดังนั้น การจำกัดการกินให้เหลือเพียงอาหาร 3
มื้อหลักต่อวัน (มื้อเช้า มื้อเที่ยง มื้อเย็น) ก็จะเป็นการดี

เป็นคนที่มีพฤติกรรมการกินอันเหมาะสม ก็จะมีสุขภาพฟันที่ดีไปตลอดชีพ