บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง <u>อาหารว่างเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีของเด็ก</u>

ผู้เขียนบทความ <u>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.ศศิมา ภูวนันท์</u>

การสร้างรูปแบบการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพตั้งแต่วัยเด็ก ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยเด็กแล้ว ยังส่งผลเกี่ยวเนื่องถึงพฤติกรรมการบริโภคและสุขภาพในอนาคตด้วย

ความชอบอาหาร "รสหวาน" มักเป็นความชอบที่ติดตัวมาตามธรรมชาติ การที่เด็กได้สัมผัสรสหวานซ้ำๆ ตั้งแต่เล็กๆ อาจจะส่งผลต่อความชอบรสหวานและติดหวาน ทำให้ลดการบริโภคน้ำตาลในอนาคตได้ยาก ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในอนาคต เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

ปัจจัยต่อสภาวะทันตสุขภาพ การทานอาหารที่มีรสหวาน และมีลักษณะเหนียวติดฟันส่งผลให้เกิดกรดในช่องปากได้มากขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ โดยเฉพาะในฟันน้ำนม มีความเสี่ยงการเกิดฟันผุมากกว่าฟันแท้ เนื่องจากชั้นเคลือบฟันบางกว่า และเมื่อเกิดฟันผุแล้ว มีโอกาสที่จะลุกลามสู่โพรงประสาทฟันได้ง่ายกว่าฟันแท้

ดังนั้น การหลีกเลี่ยงหรือลดการสัมผัสอาหาร หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กในช่วงปีแรกๆ อาจจะช่วยลดความชอบอาหารและเครื่องดื่มรสหวานได้ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตลอดจนช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายที่เหมาะสม

อาหารว่างเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต การเลือกอาหารว่างจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยมีแนวทางในการเลือกอาหารว่าง ดังนี้

อาหารที่ควรทาน เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพเหงือกและฟันดี ได้แก่

- **ผัก ผลไม้** มีวิตามินแร่ธาตุเช่นวิตามินบี : ช่วยในเรื่องของมุมปากแตก วิตามินซี : ช่วยในเรื่องลดการเกิดแผลร้อนใน และลิ้นอักเสบ ยังมีสารส้าคัญช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามหลอดเลือด และช่วยท้าให้อวัยวะต่างๆของเด็กแข็งแรง นอกจากนี้ผักและผลไม้มีกากใยช่วยในการขับถ่ายและช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลายและทำความสะอาดฟันระหว่างการบดเคี้ยวลดการเกิดฟันผุได้
- **นมรสจืด** นม เป็นเครื่องดื่มชนิดแรกของเด็กเพื่อเสริมสร้างแคลเซียมให้กระดูกและฟัน
  - โดยเด็กแรกเกิด – 6 เดือนนั้น นมแม่หรือนมผงดัดแปลงสูตร 1 เป็นอาหารและเครื่องดื่มเดียวสำหรับเด็ก ซึ่งมีสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
  - อายุ 6 เดือน - 1 ปี เด็กควรได้รับอาหารอื่นๆ ควบคู่ไปกับการดื่มนมเป็นอาหารเสริม
  - อายุ 1– 5 ปีสามารถทานนมวัวได้ตามปกติ หากเด็กไม่มีอาการแพ้ ไม่แนะนำนมที่ถูกปรุงแต่งรสชาติต่างๆ เช่น นมเปรี้ยวนมรสช็อกโกแลต รวมถึงไม่แนะนำนมที่มาจากพืช เช่น ข้าว ถั่ว มะพร้าว ข้าวโอ๊ต เนื่องจากนมจากพืช มีคุณค่าทางสารอาหารไม่เท่ากับนมวัว ในส่วนของโปรตีนและวิตามินบี 12 ที่มีไม่เพียงพอกับการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้ และนมจากพืชมักมีการเติมน้ำตาลปริมาณสูง

อย่างไรก็ตาม หากเด็กมีข้อจำกัดที่เป็นมังสวิรัติ หรือมีข้อจำกัดในการดื่มนมวัว การดื่มนมชนิดนี้ควรได้รับคำแนะนำกับกุมารแพทย์ หรือ นักโภชนาการ เพื่อวางแผนให้เด็กได้รับสารอาหารอื่นๆให้ครบถ้วนเหมาะสม

- **ดื่มน้ำเปล่า** น้ำ เป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของร่างกายมนุษย์ร่างกายรับน้ำจากเครื่องดื่มเป็นหลัก เพื่อช่วยลดกลิ่นปากและฟันผุ
  - เด็กที่อายุต่ำกว่า 6 เดือน ยังไม่จำเป็นต้องดื่มเปล่า เนื่องจากปริมาณน้ำในนมเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอสำหรับเด็กวัยนี้แล้ว การที่เด็กวัยนี้ดื่มน้ำเสริมเข้าไป ทำให้ทานนมได้น้อยลง ส่งผลให้เด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอ รวมถึงช่วงนี้การทำงานของไตยังไม่เต็มที่ หากเด็กได้รับน้ำมากเกินไปอาจก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษได้
  - เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป อาจจะดูดน้ำเปล่าหลังอาหาร 4 – 8 ออนซ์ และปรับเพิ่มขึ้นตามอายุ 4-5 ปี แนะนำให้ดื่มน้ำเปล่า 12-40 ออนซ์ โดยคิดรวมเครื่องดื่มอื่นๆที่เด็กบริโภคในแต่ละวัน
- **เครื่องดื่มที่สามารถดื่มได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ** ได้แก่ น้ำผลไม้

น้ำผลไม้ 100% ส่วนประกอบจากผลไม้โดยไม่ใส่น้ำตาล และสารปรุงแต่งอื่นๆ การทานเครื่องดื่มชนิดนี้เป็นตัวช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอ โดยเฉพาะพื้นที่ที่ไม่สามารถหาผลไม้ได้ หากผู้ปกครองสามารถเข้าถึงผักและผลไม้ได้ ควรให้เด็กทานผักและผลไม้มากกว่าการทานน้ำผลไม้ เพราะจะได้รับกากใยช่วยในการขับถ่ายและยังช่วยให้ร่างกายค่อยๆรับพลังงานเข้าไปทีละน้อย เมื่อเทียบกับการทานน้ำผลไม้การดื่มน้ำผลไม้มากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร ท้องเสีย ท้องอืด และฟันผุ และควรให้เด็กทานน้ำผลไม้ในอาหารมื้อหลัก หรือมื้อเสริม ไม่ควรให้เด็กจิบน้ำผลไม้ทั้งวัน เพราะจะทำให้ฟันผุได้

อาหารที่ไม่ควรทาน ได้แก่

- ขนมหวาน ไอศกรีมและของทอดต่างๆ
- เครื่องดื่มรสหวาน และน้ำอัดลม

ทำให้เด็กทานอาหารหลักได้ลดลง และติดความหวาน อาหารเหล่านี้จะทำให้เกิดคราบเหนียวเกาะติดฟัน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นกรด ไปกัดกร่อนเคลือบฟันทำให้เกิดฟันผุได้

หวังว่าข้อมูลนี้จะเป็นแนวทางให้ผู้ปกครองและผู้ฟังที่มีบุตรหลานสามารถนำไปปรับใช้ได้