

بخوان و بیاموز

امروز از تلویزیون مستندی درباره‌ی مراحل رشد انسان و غذاهایی که برای بدن مفید و مضر هستند پخش شد. خانم دکتر در این برنامه مطالبی را بیان کرد و به نکات زیر اشاره نمود: همه‌ی انسان‌ها مراحل زندگی مشترکی دارند که به ترتیب زیر است:



عوامل زیادی در رشد خوب ما انسان‌ها مؤثر است. از جمله‌ی این عوامل می‌توان به تغذیه‌ی سالم، ورزش کردن، بازی

کردن، رعایت بهداشت، آب و هوای سالم و ... اشاره کرد.

سلامتی تک‌تک اعضای بدن در رشد و زندگی بهتر تأثیر گذار هستند.

دندان‌ها قسمتی از بدن انسان هستند که در طول دوران رشد تغییرات گوناگونی دارند. در ابتدا انسان‌ها دندان ندارند.

سپس دندان‌های شیری در دهان آن‌ها ظاهر می‌شود. پس از مدتی و از حدود هفت سالگی

این دندان‌های شیری می‌افتند و جای آن‌ها را دندان‌های دائمی می‌گیرند. مواظبت از

دندان‌های شیری باعث می‌شود فضای بین دندان‌ها خالی نماند هنگامی که دندان‌های

دائمی شروع به رویش می‌کنند مرتب و منظم سر جای خود در آیند.



برای داشتن دهانی سالم باید از دندان‌ها و لثه‌هایمان مراقبت کنیم؛ یعنی تغذیه‌ی سالم داشته باشیم، خوراکی شیرین

کم‌تر بخوریم، حداقل دو بار در روز مسواک بزنیم و به طور مرتب برای معاینه به دندان پزشکی مراجعه کنیم.



علوی

وعده‌های غذایی در رشد و سلامت بدن بسیار مؤثر هستند، بهترین میان وعده‌ها، میوه و سبزیجات، شیر، آمیوه‌ی تازه و نان و پنیر هستند.

بعضی از خوراکی‌ها مانند پفک، نوشابه، سوسیس، کالباس، آمیوه‌های پاکتی و ... با این که خوشمزه‌اند اما باید سعی کنیم از آن‌ها استفاده نکنیم.



خوراکی‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- خوراکی‌هایی که از جانوران به دست می‌آیند، مانند: ماست، شیر، گوشت و ...

۲- خوراکی‌هایی که از گیاهان به دست می‌آیند، مانند: برنج، نان و ...

باید بدانیم که هر دو گروه از خوراکی‌ها به گونه‌ای برای رشد سلامت بدن انسان‌ها مفید هستند.

خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن لازم است و موجب استحکام دندان‌ها و استخوان‌هایمان می‌شود.



بیشتر بدانیم

رویش دندان‌ها سه مرحله دارد:

۱- مرحله‌ی دندان‌های شیری که از ۶ تا ۸ ماهگی آغاز و تا ۲۴ ماهگی ادامه پیدا می‌کند. این دندان‌ها ۲۰ تا هستند.

۲- مرحله‌ی دندان‌های همیشگی (دائمی) بین ۶ تا ۲۱ سالگی است. این دندان‌ها ۳۲ تا هستند.

۳- مرحله‌ی وسط که بین ۶ تا ۱۲ سالگی است و طی آن تعدادی دندان شیری و تعدادی از دندان‌های همیشگی در دهان وجود دارند. در شش سالگی یک دندان آسیا پشت دندان آسیای دوم شیری رویش می‌کند بدون این که دندان شیری بیفتد.