

دانشکده دندانپزشکی
قالب نگارش طرح دوره

عنوان درس : تغذیه در سلامت دهان
مخاطبان: دانشجویان ترم 11
تعداد واحد: 1 واحد نظری
زمان ارائه درس: یکشنبه ساعت 13-15 نیمسال دوم 1404-1405
مدرس: دکتر داوود سلیمانی
دروس پیش نیاز: ندارد

هدف کلی دوره:

آشنایی دانشجویان با مواد مغذی مورد نیاز بدن برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماریها

اهداف کلی جلسات :

1. کلیات: آشنایی با تعریف تغذیه، اهمیت مواد مغذی و اصول کلی هرم غذایی.
2. کربوهیدراتها: شناخت انواع قندها و مکانیسم تأثیر آنها بر ایجاد پوسیدگی دندان.
3. پروتئینها: درک نقش پروتئین و اسیدهای آمینه در ساختار و ترمیم بافت های دهان.
4. چربیها: بررسی نقش چربیها در التهاب لثه و سلامت عمومی دهان.
5. ویتامینهای محلول در آب: شناخت نقش ویتامینهای گروه B و C در سلامت مخاط و لثه.
6. ویتامینهای محلول در چربی: بررسی تأثیر ویتامینهای A و D بر استحکام دندان و استخوان فک.
7. املاح اصلی: درک نقش کلسیم، فسفر و منیزیم در مینای دندان و استخوان سازی.
8. عناصر کمیاب: شناخت نقش فلوراید، روی و آهن در پیشگیری از پوسیدگی و ترمیم زخم.
9. متابولیسم انرژی: تحلیل ارتباط چاقی، دیابت و عدم تعادل انرژی با بیماری های دهان.
10. بارداری: آشنایی با نیازهای تغذیه ای مادر باردار برای رشد صحیح دندان های جنین.
11. نوزادان و شیردهی: بررسی تأثیر شیر مادر و غذاهای کمکی بر سلامت دهان نوزاد.
12. کودکان و نوجوانان: شناخت عادات غذایی مخرب و نیازهای رشد در دوران رویش دندان ها.
13. سالمندان: بررسی تغییرات دهان در سالمندی و راهکارهای تغذیه ای برای حفظ سلامت دهان.
14. ایمنی غذا: آشنایی با اصول بهداشت غذا و پیشگیری از بیماری های منتقله از طریق دهان.
15. بهداشت عمومی: درک ارتباط رژیم غذایی با بیماری های سیستمیک و تأثیر آن بر دهان.
16. دندانپزشکی پیشگیری: کاربرد تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و مراقبت از بیماران خاص

اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

1. کلیات علم تغذیه و اهمیت مواد مغذی
اهداف ویژه:

تعریف دقیق مفاهیم پایه تغذیه و تفاوت آن با غذاخوری را بیان کند.

مواد مغذی را به دو دسته ماکرو و میکرو تقسیم بندی کند.

اهمیت تعادل غذایی را در حفظ سلامت عمومی و دهان توضیح دهد.

2. کربوهیدراتها: منابع، انواع و تأثیر بر سلامت
اهداف ویژه:

انواع کربوهیدراتها (ساده و پیچیده) و منابع غذایی آنها را نام ببرد.

مکانیسم تولید اسید توسط باکتری‌ها از قندها را شرح دهد.

رابطه مستقیم مصرف قندهای fermentable با پوسیدگی دندان را تحلیل کند.

۳. پروتئین‌ها: منابع، کیفیت و اسیدهای آمینه
اهداف ویژه:

منابع حیوانی و گیاهی پروتئین را تشخیص دهد.

مفهوم اسیدهای آمینه ضروری و کیفیت پروتئین را توضیح دهد.

تأثیر کمبود پروتئین (PEM) بر رشد و ترمیم بافت‌های دهان را بیان کند.

۴. چربی‌ها: اسیدهای چرب ضروری و نقش در سلامت
اهداف ویژه:

اسیدهای چرب ضروری (امگا ۳ و ۶) و منابع آن‌ها را معرفی کند.

نقش چربی‌ها در فرآیندهای التهابی بدن را توضیح دهد.

ارتباط بین مصرف چربی‌های ناسالم و بیماری‌های لثه (پریودنتال) را بررسی کند.

۵. ویتامین‌ها: محلول در آب (گروه B و C)
اهداف ویژه:

منابع غذایی ویتامین‌های گروه B و C را نام ببرد.

نقش ویتامین C در سلامت لثه و پیشگیری از خونریزی را توضیح دهد.

علائم کمبود ویتامین‌های محلول در آب را در حفره دهان شناسایی کند.

۶. ویتامین‌ها: محلول در چربی (A, D, E, K)
اهداف ویژه:

نقش ویتامین A در سلامت اپیتلیوم دهان را شرح دهد.

اهمیت ویتامین D در جذب کلسیم و سلامت استخوان فک را بیان کند.

نقش آنتی‌اکسیدان‌ها (E و K) در محافظت از بافت‌های دهان را توضیح دهد.

۷. املاح یا عناصر معدنی: منابع و نقش در سلامت
اهداف ویژه:

منابع غذایی کلسیم، فسفر و منیزیم را معرفی کند.

نقش این املاح در استحکام مینای دندان و استخوان‌سازی را توضیح دهد.

اهمیت تعادل این مواد معدنی در رژیم غذایی روزانه را بیان کند.

۸. عناصر معدنی کمیاب: منابع و نقش در سلامت
اهداف ویژه:

نقش فلوراید در استحکام مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی را شرح دهد.
تأثیر روی (Zinc) بر ترمیم زخم‌های دهانی و حس چشایی را توضیح دهد.
ارتباط کمبود آهن و سلنیوم با زخم‌های آفتی و بوی بد دهان را بررسی کند.

۹. متابولیسم انرژی و عدم تعادل آن
اهداف ویژه:

مفهوم کالری و نیازهای انرژی روزانه را تعریف کند.
تأثیر چاقی و لاغری بر سلامت دهان را تحلیل کند.

ارتباط دیابت و بیماری‌های متابولیک با خشکی دهان و بیماری‌های لثه را بیان کند.

۱۰. نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: مادران باردار
اهداف ویژه:

اهمیت تغذیه صحیح در دوران بارداری برای رشد دندان‌های جنین را توضیح دهد.
مواد مغذی کلیدی مورد نیاز در بارداری (فولیک اسید، کلسیم، آهن) را نام ببرد.
راهکارهای مدیریت تهوع صبحگاهی برای حفظ سلامت دندان‌ها را ارائه دهد.

۱۱. نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: دوران شیردهی و نوزادان
اهداف ویژه:

تأثیر تغذیه مادر شیرده بر کیفیت شیر و سلامت دهان نوزاد را بررسی کند.
تفاوت تأثیر شیر مادر و شیر گاو بر سلامت دهان نوزاد را مقایسه کند.
اصول شروع غذاهای کمکی برای پیشگیری از پوسیدگی زودرس دندان‌های شیری را بیان کند.

۱۲. نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: کودکان و نوجوانان
اهداف ویژه:

نیازهای انرژی و مواد مغذی در دوران رشد سریع را توضیح دهد.
تأثیر تنقلات و نوشیدنی‌های شیرین بر دندان‌های در حال رویش را تحلیل کند.
راهکارهای آموزش عادات غذایی صحیح به کودکان و نوجوانان را ارائه دهد.

۱۳. نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: سالمندان
اهداف ویژه:

تغییرات فیزیولوژیک دهان در سالمندی و تأثیر آن بر تغذیه را شرح دهد.

راهکارهای تغذیه‌ای برای مدیریت خشکی دهان ناشی از داروها را بیان کند.

مشکلات جویدن و بلع در سالمندان و انتخاب غذاهای مناسب را بررسی کند.

۱۴. Food safety و بیماری‌های منتقله از طریق غذا
اهداف ویژه:

اصول بهداشت فردی و محیطی در تهیه و نگهداری غذا را توضیح دهد.

میکروب‌ها و ویروس‌های منتقله از غذا و ارتباط آن‌ها با سلامت دهان را نام ببرد.

اهمیت شستشوی میوه و سبزیجات و پخت صحیح را تأکید کند.

۱۵. نقش تغذیه در بهداشت عمومی و دندانپزشکی پیشگیری
اهداف ویژه:

ارتباط رژیم غذایی با بیماری‌های سیستمیک (قلبی، دیابت) و تأثیر آن‌ها بر دهان را تحلیل کند.

استراتژی‌های پیشگیری از بیماری‌های دهانی از طریق اصلاح رژیم غذایی را ارائه دهد.

اهمیت ترویج فرهنگ تغذیه سالم در جامعه را بیان کند.

۱۶. نقش تغذیه در دندانپزشکی پیشگیری (کاربردی)
اهداف ویژه:

نقش فلوراید و کلسیم در فلورایدتراپی و کلسیم‌تراپی موضعی را توضیح دهد.

رژیم غذایی مناسب برای بیماران با پروتزهای دندانی را پیشنهاد دهد.

مدیریت رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به سرطان دهان (پس از درمان) را بررسی کند

در پایان دانشجو قادر باشد

۱. کلیات علم تغذیه و اهمیت مواد مغذی
در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

تفاوت بین یک رژیم غذایی سالم و ناسالم را در یک مثال عملی تشخیص دهد.

مواد غذایی موجود در سفره ایرانی را بر اساس گروه‌های اصلی (کربوهیدرات، پروتئین، چربی) طبقه‌بندی کند.

اهمیت تعادل غذایی را برای یک فرد عادی به زبان ساده توضیح دهد.

۲. کربوهیدرات‌ها: منابع، انواع و تأثیر بر سلامت
در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

قندهای پنهان در مواد غذایی مختلف را شناسایی کند.

توضیح دهد چرا مصرف آب‌نبات چوبی یا نوشابه برای دندان مضرتر از میوه است.

یک رژیم غذایی کم‌قند را برای یک بیمار مستعد پوسیدگی طراحی کند.

۳. پروتئین‌ها: منابع، کیفیت و اسیدهای آمینه
در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

منابع پروتئینی مناسب برای ترمیم بافت‌های زخم‌دهنده دهان را معرفی کند.

تأثیر کمبود پروتئین را در رشد دندان‌های شیری یا دیررویش بودن دندان‌های دائمی تحلیل کند.

برای یک بیمار با زخم‌های دهانی، غذاهای پروتئینی نرم و مناسب پیشنهاد دهد.

۴. چربی‌ها: اسیدهای چرب ضروری و نقش در سلامت
در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

منابع امگا ۳ را در رژیم غذایی روزانه شناسایی کند.

ارتباط بین مصرف چربی و پفک (چربی‌های ناسالم) و التهاب لثه را برای بیمار توضیح دهد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کاهش التهاب لثه از طریق اصلاح چربی‌های رژیم غذایی ارائه دهد.

۵. ویتامین‌ها: محلول در آب (گروه B و C)
در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

علائم اولیه کمبود ویتامین C (مثل خونریزی لثه) را در معاینه تشخیص دهد.

منابع غذایی غنی از ویتامین‌های گروه B را برای پیشگیری از آفت دهان معرفی کند.

یک وعده غذایی سرشار از ویتامین C و B را برای تقویت لثه‌ها پیشنهاد دهد.

۶. ویتامین‌ها: محلول در چربی (A, D, E, K)
در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

اهمیت مصرف لبنیات و نور خورشید (برای ویتامین D) را برای استحکام استخوان فک توضیح دهد.

تأثیر کمبود ویتامین A را بر خشکی و تغییر رنگ مخاط دهان بررسی کند.

برای پیشگیری از پوسیدگی و تقویت استخوان، منابع ویتامین D و A را در رژیم غذایی بگنجانند.

۷. املاح یا عناصر معدنی: منابع و نقش در سلامت
در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

منابع طبیعی کلسیم و فسفر را در کنار هم برای جذب بهتر معرفی کند.

تأثیر کمبود کلسیم را بر نرمی مینای دندان (Hypoplasia) تحلیل کند.

برای یک کودک در حال رشد، غذاهای غنی از کلسیم و فسفر پیشنهاد دهد.

۸. عناصر معدنی کمیاب: منابع و نقش در سلامت
در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

نقش فلوراید را در استحکام دندان توضیح داده و منابع طبیعی آن را نام ببرد.

ارتباط بین کمبود روی و تاخیر در ترمیم زخم‌های دهانی را بررسی کند.

برای بیمارانی با زخم‌های مکرر دهانی، منابع غذایی غنی از روی و آهن را توصیه کند.

۹. متابولیسم انرژی و عدم تعادل آن در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

نیازهای کالری روزانه یک فرد با فعالیت متوسط را تخمین بزند.

تأثیر چاقی و دیابت بر افزایش خطر بیماری‌های لثه را برای بیمار توضیح دهد.

راهکارهای تغذیه‌ای برای کنترل قند خون و حفظ سلامت لثه ارائه دهد.

۱۰. نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: مادران باردار در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

یک برنامه غذایی نمونه برای ماه‌های اول بارداری با تمرکز بر فولیک اسید و کلسیم تهیه کند.

راهکارهای تغذیه‌ای برای کاهش تهوع صبحگاهی بدون آسیب به دندان‌ها ارائه دهد.

اهمیت تغذیه صحیح مادر برای جلوگیری از ناهنجاری‌های دندان‌های جنین را توضیح دهد.

۱۱. نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: دوران شیردهی و نوزادان در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

تفاوت تأثیر شیر مادر و شیر گاو بر سلامت دهان نوزاد را برای مادران توضیح دهد.

زمان مناسب و نوع اولین غذاهای کمکی را برای پیشگیری از پوسیدگی زودرس معرفی کند.

از عادت‌های نادرست تغذیه‌ای (مثل شیر دادن با شیشه قبل از خواب) جلوگیری کند.

۱۲. نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: کودکان و نوجوانان در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

تأثیر نوشیدنی‌های انرژی‌زا و گازدار بر دندان‌های نوجوان را تحلیل کند.

یک میان‌وعده سالم و دندان‌دوست برای مدرسه پیشنهاد دهد.

روش‌های آموزشی جذاب برای تشویق کودکان به مصرف میوه و سبزیجات ارائه دهد.

۱۳. نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: سالمندان در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

غذاهای نرم و آسان برای جویدن را برای سالمندان با دندان مصنوعی یا مشکلات مفصل فک معرفی کند.

راهکارهای تغذیه‌ای برای کاهش خشکی دهان ناشی از داروها ارائه دهد.

برای پیشگیری از سوءتغذیه در سالمندان، غذاهای پرکالری و مغذی پیشنهاد دهد.

۱۴. Food safety و بیماری‌های منتقله از طریق غذا در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

اصول صحیح شستشوی میوه و سبزیجات را برای حذف آلودگی‌های دهانی توضیح دهد.
خطرات میکروبی غذاهای فاسد یا نیم‌پز را برای سلامت دهان و گلو بررسی کند.
یک چک‌لیست بهداشتی برای تهیه غذای سالم در خانه ارائه دهد.

۱۵. نقش تغذیه در بهداشت عمومی و دندانپزشکی پیشگیری در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

ارتباط بین رژیم غذایی و بیماری‌های قلبی-عروقی را با سلامت دهان پیوند دهد.
یک کمپین آموزشی کوچک برای ترویج تغذیه سالم در جامعه طراحی کند.
استراتژی‌های پیشگیری از بیماری‌های دهانی را در سطح جامعه تحلیل کند.

۱۶. نقش تغذیه در دندانپزشکی پیشگیری (کاربرد) در پایان این جلسه، دانشجو قادر است:

رژیم غذایی مناسب برای بیماران که پروتز کامل دارند را تنظیم کند.
برای بیماران که تحت شیمی‌درمانی هستند، غذاهای مناسب برای کاهش درد و زخم دهان پیشنهاد دهد.
از مکمل‌های فلورااید و کلسیم به عنوان بخشی از درمان مکمل استفاده کند.

منابع: Rebecca srodat, nutrition for a healthy; Mahan, l, k escott-stump, s; Krause food nutrition and diet therapy wb sanders company, philadepia, pa, usa. last edition

روش تدریس: سخنرانی تعاملی (Interactive Lecture)

بحث گروهی (Group Discussion)

استفاده از ویدیو و رسانه (Multimedia)
پرسش و پاسخ
ارائه توسط دانشجویان

وسایل آموزشی: ویدئوپروژکتور و لپ‌تاپ-
اسلایدهای آموزشی (پاورپوینت)

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (ر حسب درصد)	روش	آزمون
////////////////////	////////////////////	10 درصد	تستی و تشریحی	کوئیز
	مطابق اعلام آموزش	20 درصد	تستی و تشریحی	آزمون میان ترم

مطابق اعلام آموزش	60 درصد	تستی و تشریحی	آزمون پایان ترم
	10 درصد		حضور فعال در کلاس

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:

مقررات کلاس:

- حضور به موقع و منظم در کلاس.
- خاموش بودن گوشی موبایل در طول تدریس.
- احترام متقابل با استاد و همکلاسی ها.
- عدم استفاده از وسایل غیر مرتبط با درس.

انتظارات از دانشجو:

- مطالعه پیش نیاز قبل از هر جلسه.
- مشارکت فعال در بحث ها و پرسش ها.
- انجام تکالیف و پروژه ها در موعد مقرر.
- رعایت اصول اخلاقی و علمی در ارائه مطالب.
- آمادگی برای پرسش های شفاهی و کتبی

نام و امضای

نام و امضای مدیر گروه:

نام و امضای مدرس:

مسئول EDO دانشکده:

تاریخ ارسال

تاریخ ارسال:

تاریخ تحویل:

:

جدول زمانبندی درس تغذیه در سلامت دهان
روز و ساعت جلسه : یکشنبه ساعت 13-15

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
1	04/12/3	کلیات علم تغذیه و اهمیت مواد مغذی	دکتر سلیمانی
2	04/12/10	کربوهیدرات‌ها: منابع، انواع و تأثیر بر سلامت	دکتر سلیمانی
3	04/12/17	پروتئین‌ها: منابع، کیفیت و اسیدهای آمینه	دکتر سلیمانی
4	04/12/24	چربی‌ها: اسیدهای چرب ضروری و نقش در سلامت	دکتر سلیمانی
5	05/1/16	ویتامین‌ها: محلول در آب (گروه C و B)	دکتر سلیمانی
6	05/1/23	ویتامین‌ها: محلول در چربی (A, D, E, K)	دکتر سلیمانی
7	05/1/30	املاح یا عناصر معدنی: منابع و نقش در سلامت	دکتر سلیمانی
8	05/2/6	عناصر معدنی کمیاب: منابع و نقش در سلامت	دکتر سلیمانی
9	05/2/13	متابولیسم انرژی و عدم تعادل آن	دکتر سلیمانی
10	05/2/20	نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: مادران باردار	دکتر سلیمانی
11	05/2/27	نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: دوران شیردهی و نوزادان	دکتر سلیمانی
12	05/3/3	نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: کودکان و نوجوانان	دکتر سلیمانی
13	05/3/10	نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: سالمندان	دکتر سلیمانی
14	05/3/17	Food safety و بیماری‌های منتقله از طریق غذا	دکتر سلیمانی
15	05/3/24	نقش تغذیه در بهداشت عمومی و دندانپزشکی پیشگیری	دکتر سلیمانی
16	05/3/31	نقش تغذیه در دندانپزشکی پیشگیری	دکتر سلیمانی

جدول بلوپرینت آزمون: تغذیه در سلامت دهان نیمسال تحصیلی : دوم 1405-1404 دانشکده: دندانپزشکی گروه آموزشی:

ردیف	عنوان محتوای آموزشی	مدت زمان آموزش (ساعت)	درصد زمان اختصاص داده شده	تعداد سوالات	تعداد سوالات مربوط به هر یک از سطوح اهداف یادگیری		
					حیطه ی شناختی	حیطه ی مهارتی	حیطه ی نگرشی
1	کلیات علم تغذیه و اهمیت مواد مغذی	1	6.25	2	2		
2	کربوهیدرات‌ها: منابع، انواع و تأثیر بر سلامت	1	6.25	3	2	1	
3	پروتئین‌ها: منابع، کیفیت و اسیدهای آمینه	1	6.25	2	1	1	
4	چربی‌ها: اسیدهای چرب ضروری و نقش در سلامت	1	6.25	2	2		
5	ویتامین‌ها: محلول در آب (گروه B و C)	1	6.25	3	2	1	
6	ویتامین‌ها: محلول در چربی (A, D, E, K)	1	6.25	3	2	1	
7	املاح یا عناصر معدنی: منابع و نقش در سلامت	1	6.25	2	2		
8	عناصر معدنی کمیاب: منابع و نقش در سلامت	1	6.25	2	2		
9	متابولیسم انرژی و عدم تعادل آن	1	6.25	3	2	1	
10	نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: مادران باردار	1	6.25	2	2		
11	نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: دوران شیردهی و نوزادان	1	6.25	2	2		

	1	2	3	6.25	1	نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: کودکان و نوجوانان	12
		2	2	6.25	1	نیازهای تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه: سالمندان	13
1	1	1	3	6.25	1	Food safety و بیماری‌های منتقله از طریق غذا	14
	1	1	2	6.25	1	نقش تغذیه در بهداشت عمومی و دندانپزشکی پیشگیری	15
	1	1	2	6.25	1	نقش تغذیه در دندانپزشکی پیشگیری	16

جدول بلوپرینت EDC

تعداد سوال: 40

نام گروه آموزشی:

رتبه علمی: