

عنوان درس :

تغذیه در سلامت دهان

تعداد واحد : ۱ واحد

پیشنیاز : ندارد

مدرسین: اساتید دانشکده تغذیه

سال تحصیلی: نیمسال اول ۱۴۰۲-۱۴۰۱

تعداد دانشجویان : ۱۰۰ نفر - ورودی ۹۹

زمان و مکان کلاس: سه شنبه ها ساعت ۷:۳۰-۸:۳۰ کلاس ۲

حداقل نمره قبولی درس : ۱۲

تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس: حد اکثر ۲ جلسه

ساعات مشاوره مدیر گروه: صبح ها: ۷:۳۰-۸:۳۰

ظهرها: ۱۲/۵-۱/۵

مسئولیتها و وظایف فراگیران :

۱. حضور بموقع سر کلاس و عدم ورود و خروج به داخل و خارج از

کلاس حین تدریس

۲. فعالیت در کوئیز و فعالیتهای کلاسی

نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از :

۱. مطالعه منابع معرفی شده

۲. شرکت فعال در بحث های کلاس

۱

روش تدریس :

برخی مباحث به شکل سخنرانی، برخی به روش تعاملی و همراه با پرسش و پاسخ و تعدادی جلسات به صورت انجام و ارائه پروژه است

روش ارزشیابی :

۱. امتحان پایان ترم به صورت تشریحی + پروژه + کوئیز، MCQ ، کوتاه پاسخ، شفاهی

روش محاسبه نمره :

مجموع نمرات آزمون پایان ترم (۹۰٪) و ۱۰٪ مابقی (پروژه + کوئیز)

ماخذ و منابع :

Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition
Nutrition for a healthy mouth (Stroda)
last edition

۲

عناوین مباحث درسی :

آشنایی با کلیات علم تغذیه و اهمیت غذا و مواد

مغذی، تعاریف و تقسیم بندی ها

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- تغذیه را تعریف کند و اهمیت آن را توضیح دهد
- انواع مواد مغذی را عنوان کند
- تقسیم بندی کلی مواد مغذی را بیان کند
- هضم مواد غذایی را توضیح دهد
- عوامل موثر بر تغذیه را توضیح دهد

آشنایی با کربوهیدرات ها منابع غذایی آن ، انواع

کربوهیدرات ها انواع قندها و تاثیر آن بر سلامت

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- ساختار شیمیایی و تقسیم بندی کربوهیدرات ها را توضیح دهد
- نحوه هضم کربوهیدرات ها را بیان کند

۳

آشنایی با ویتامین ها: منابع آنها، تکیه بر ویتامین

های محلول در چربی و محلول در آب،

نقش آنها در سلامت

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

▪ دانشجو باید بتواند:

- ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی را عنوان کند
- تفاوت هضم ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی را بیان کند
- در مورد مسمومیت با ویتامین یا عدم تعادل دریافت آن را توضیح دهد
- پیش سازهای ویتامین در بدن را بیان کند
- عملکرد کلی ویتامین ها در بدن را توضیح دهد
- منابع و مقادیر توصیه شده ویتامین ها در بدن را توضیح دهد

آشنایی با چربی ها، اسیدهای چرب ضروری و نقش

چربی ها در سلامت و بیماری ها

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- ساختار شیمیایی چربی ها و اهمیت آن ها در رژیم غذایی را توضیح دهد.
- تقسیم بندی چربی ها را بیان کند و چربی های اشباع و غیر اشباع را توضیح دهد
- هیدروژناسیون چربی ها و ارتباط آنها را با چربی های ترانس توضیح دهد
- روند هضم چربی ها را توضیح دهد
- استرول های شایع و ارتباطشان با بیماری قلبی، عروقی را توضیح دهد
- ضرورت فسفولیپیدها را توضیح دهد.

- اهمیت و نقش کربوهیدرات ها را در بدن بیان کند
- به بیماران درباره منابع کربوهیدرات ها در رژیم غذایی مشاوره دهد در انتخاب آنها راهنمایی کند
- تفاوت فیبر محلول و نامحلول را توضیح دهد
- اهمیت غذاهای غنی از فیبر در رژیم غذایی را توضیح دهد

آشنایی با پروتئین ها: منابع غذایی آن ، کیفیت Pr

ها ، اسیدهای آمینه ضروری و PEM

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- ساختار شیمیایی Pr و نقش آن در رژیم غذایی را توضیح دهد.
- Pr های فانکشنال و ساختاری و نیز اسیدهای آمینه ضروری، غیرضروری و نیمه ضروری را توضیح دهد
- معایب و منابع گیاهخواری را توضیح دهد
- نحوه هضم Pr را توضیح دهد
- به بیماران در مورد تغذیه صحیح Pr ها مشاوره دهد
- معایب کمبود Pr و تاثیر آن بر بدن را توضیح دهد

آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروههای ویژه :

دوران شیردهی و نوزادان

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- ملاحظات تغذیه ای دوران نوزادی را شرح دهد
- دلایل عدم رشد صحیح نوزاد را توضیح دهد
- ارتباط نحوه تغذیه و سلامت دهان و دندان نوزاد را شرح دهد
- غذاهای ممنوع در دوران نوزادی را توضیح دهد
- نحوه شروع تغذیه جامد برای نوزاد را توضیح دهد

آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروه های ویژه :

کودکان، نوجوانان، سالمندان

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- اهمیت ایجاد عادات غذایی صحیح در کودک را توضیح دهد
- نقش والدین در ایجاد عادات غذایی صحیح را بیان کند
- انتخابهای غذایی سالم برای کودکان را عنوان کند
- اهمیت تغذیه صحیح در کودکان و اثر آن بر رشد فیزیکی ، ذهنی و اجتماعی او را توضیح دهد

- تعادل و عدم تعادل در دریافت انرژی را توضیح دهد
- انواع هرمهای غذایی و گایدلاینهای غذایی را توضیح دهد
- عوارض عدم تعادل در دریافت انرژی را عنوان کند
- عوامل موثر در طراحی هرمها و گایدلاین های مختلف غذایی را بیان کند
- نحوه مشاوره به بیماران برای استفاده از هرم غذایی را توضیح دهد

آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروههای ویژه:

مادران باردار

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- ملاحظات تغذیه ای دوران بارداری را توضیح دهد
- اهمیت وزن دوران بارداری را توضیح دهد
- نقش تغذیه مادر بر سلامت دهان و دندان نوزاد را توضیح دهد
- غذاهای ممنوع در دوران بارداری را توضیح دهد
- غذاهای توصیه شده در دوران بارداری را توضیح دهد
- نقص لوله عصبی و ماده مغزی مرتبط با آن را توضیح دهد

آشنایی با املاح یا عناصر معدنی اصلی و عناصر

معدنی کمیاب منابع غذایی آنها و نقش

آنها در سلامت

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- مواد معدنی اصلی را عنوان کند
- تفاوت مواد معدنی اصلی و کمیاب را توضیح دهد
- عملکردهای اصلی مواد معدنی در بدن را توضیح دهد
- نحوه هضم مواد معدنی در بدن را بیان کند
- نقش مواد معدنی مختلف و مقادیر توصیه شده آنها را در بدن توضیح دهد
- عملکرد پمپ سدیم را در بدن و مواد معدنی دیگر در این روند را توضیح دهد

آشنایی با متابولیسم انرژی و عدم تعادل آن،

هرم غذایی

(۱ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- نحوه متابولیسم انرژی را توضیح دهد

- اهمیت و نقش بزاق برای حفظ سلامت بافت پرپودنتال را توضیح دهد
- اهمیت و نقش غذاهای ترد برای حفظ سلامت استخوان آلوئلار و لیگامان پرپودنتال را توضیح دهد
- ارتباط تغذیه و پوسیدگی دندان را توضیح دهد
- روند پوسیدگی و فاکتورهای کاهش دهنده ریسک آن را بیان کند
- به بیماران برای انتخاب های غذایی بهتر جهت کاهش پوسیدگی دندان مشاوره دهد
- منافع بزاق و نقش خشکی دهان در پوسیدگی دندان را توضیح دهد
- گروههای در معرض خطر پوسیدگی را شناسایی کند
- به بیماران برای پیشگیری از بیماریهای دهان و دندان و حفظ و سلامت بافتهای دهان و دندان مشاوره تغذیه ای بدهد

- طریقه پیشگیری از ابتلا به بیماریهای منتقل شده از راه غذا را توضیح دهد
- مواردی که باید هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره غذا رعایت شود تا فرد مبتلا به بیماری ناشی از غذا نشود را توضیح دهد. (اقدامات لازم برای حفظ ایمنی غذا را توضیح دهد)

آشنایی با نقش تغذیه در بهداشت عمومی و

دندانپزشکی پیشگیری

(۵ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- نقش تغذیه در سلامت عمومی بدن را توضیح دهد
- نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان را توضیح دهد
- مواد مغذی مرتبط با ساخت بافتهای پرپودنتال سالم را عنوان کند
- مواد مغذی که سیستم ایمنی بدن را سالم نگاه می دارد بیان کند
- پاسخ ایمنی در هنگام تهاجم باکتری به اپی تلیوم سالم را توضیح دهد و اهمیت حفظ سلامت بافت پرپودنتال را بیان کند

۱۱

- اهمیت تغذیه در نوجوانان و عوامل موثر بر آن را توضیح دهد
- تفاوت مواد مغذی مورد نیاز در دختران و پسران نوجوان را عنوان کند
- نیازهای تغذیه ای بزرگسالان را با توجه به تغییرات فیزیکی بدن توضیح دهد
- اهمیت تغذیه سالم در پیشگیری از بیماریهای مزمن را توضیح دهد
- مشاوره تغذیه ای لازم را به نوجوانان در جهت حفظ سلامت دهان و دندان بدهد
- مشاوره ای تغذیه ای لازم را به بزرگسالان و سالمندان در جهت حفظ سلامت دهان و دندان بدهد

آشنایی با Food safety و بیماریهای

منتقله از طریق غذا

(۲ جلسه - اساتید دانشکده تغذیه)

دانشجو باید بتواند:

- پروتکل هایی که به حفظ ایمنی غذاها کمک می کند را توضیح دهد
- بیماری های منتقله از طریق غذا را عنوان کند

۱۰