

预防蛀牙的饮食建议

[Dietary Advice to Prevent Cavities]

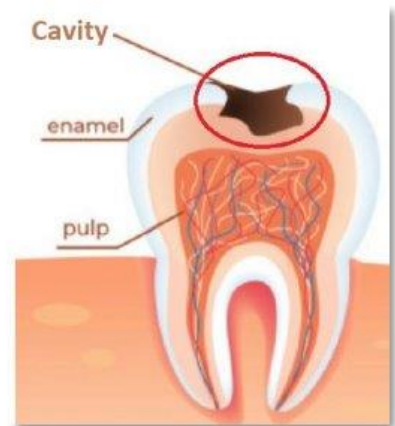
什么是蛀牙？

蛀牙是由于牙齿腐蚀而形成的洞。

哪些是可能出现蛀牙的迹象？

- 突然对热、冷或甜的食物或饮料敏感
- 突然疼痛，尤其是晚上
- 进食时感到不舒服
- 牙齿上出现黑色阴影
- 牙齿上出现以前没有的洞

蛀洞
釉质
牙髓



蛀牙是如何形成的？

- 没有正确刷牙或用牙线清洗，含有碳水化合物的食物卡在牙缝中
- 细菌积聚并作用于食物，从而产生酸性物质
- 这些酸性物质会腐蚀牙齿，导致蛀牙

细菌积聚



哪些食物对牙齿有损？

- 含糖食物，例如糖果或甜味饮料
- 粘性食物（例如焦糖），这些食物会粘在牙齿上停留更长时间
- 经常吃含糖食物（即便是少量）也会导致不断产生酸性物质

改变您的饮食习惯，降低患上蛀牙的风险：

- 少吃含糖或粘性的食物
- 留意食物或饮料中添加的糖，例如调味酸奶/牛奶和酱料
- 在正餐之间少吃零食

如何来预防蛀牙？

- 保持牙齿清洁，每天刷牙两次，用牙线清洁一次
- 使用含氟浓度至少为**1000ppm**的牙膏
- 吃过含糖或粘性食物后尽快漱口并刷牙
- 定期接受齿科检查

本手册中的信息改编自以下来源：

<http://dentalhealth.org.sg/public-education/publications-leaflets/>

<https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/diet-and-dental-health>