

幼兒飲食與牙齒

健康面面觀



陽光笑容新一代

陽光笑容新一代 親子小冊子



前言

良好的家庭教育是孩子踏入健康人生的第一步。我們懷著這個信念，為你及你六個月至五歲大的寶寶編寫這本小冊子。

希望你能透過這冊子認識飲食習慣與牙齒健康的關係，並幫助孩子養成有規律的飲食習慣，從而促進孩子的牙齒健康。



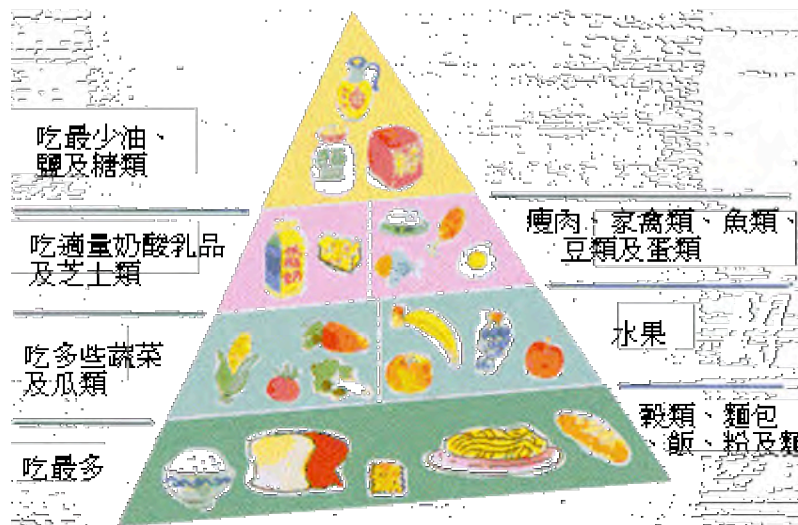
均衡飲食



初生嬰兒的唯一食物是奶。到了四個月大就可以按部就班地添加各種輔助食物，包括五穀類、蔬菜瓜果類、肉類、蛋類和豆品類。預備食物時，毋需放進糖或鹽來調味。

兩歲以前，母乳或代用品仍是他的主要食物之一。兩歲以後，就應由高脂飲食漸轉為低脂飲食（例如改飲低脂奶），而身體所需之熱量則逐漸較多由五穀類提供。至於食物的調味方面就以極少量的糖或鹽為宜。

到五歲左右，他的飲食就可完全跟成人一般，如下圖所示飲食金字塔的比例。



均衡飲食



如果孩子偏食，引致營養不良，他們便會經常生病。孩子長期患病，那些還沒長出來的牙齒就可能出現顏色或結構上的改變，例如琺瑯質發育不全。這類牙齒如果缺乏適當的護理就會較易蛀壞。

此外，如果病患者服食了四環素類藥物，四環素會沉積在發育中的牙齒內，使牙齒呈啡黃或灰藍色，影響儀容。

避免頻密進食

牙齒表面經常黏附著一層細菌薄膜，稱為牙菌膜。牙菌膜內的細菌會利用食物中的糖分或澱粉質進行新陳代謝，產生酸素。酸素可引致牙齒表層的礦物質流失，不過，唾液可以中和酸素，保護牙齒。

可是，唾液需要一段時間才能完成中和酸素的過程，如果孩子頻密進食，口腔內便持續產生酸素，唾液不能有效地中和過多的酸素，孩子的牙齒便容易蛀壞。



培養良好的飲食習慣

要有效地預防蛀牙，其中一個方法是有良好的飲食習慣。定時進餐，戒吃零食（那些在正餐及茶點時間以外，不定時進食或飲用的小量食物或飲料），便可減少牙齒受酸素侵害的次數，從而減低蛀牙的機會。



請謹記下列三項促進牙齒健康的飲食原則：

1. 每天供給孩子營養均衡，分量足夠的早、午、晚三餐。



2. 如果孩子吃完正餐所有食物後仍感到饑餓，你可嘗試增加每餐的分量。如有需要，可在正餐之間提供一次營養豐富的茶點。睡前如有需要，亦可給予孩子一次睡前小吃，例如一杯奶和一塊餅。



3. 正餐之間或正餐與茶點之間的時段內，只給予孩子白開水解渴。



照顧孩子飲食貼士

問：我的 BB 十個月大，有五顆牙齒。每天我給他安排三餐奶，兩餐粥和一餐茶點（例如嬰兒餅、米麥糊），此外，偶爾我會讓他嘗試我的晚餐食物。這樣做有問題嗎？

答：由於我們多一次進食，牙齒便多一次受酸素侵害，蛀牙的機會亦因而增加，所以，假如你希望 BB 也嘗試你的食物，不妨安排 BB 與你一起享用晚餐，便可避免 BB 多一次進食的問題了。

基於同樣道理，父母吃喝其他東西時，亦不應抱著分甘同味的心態，也給 BB 吃/喝上一口。別小看只吃一塊薯片、一口雪糕或喝一口汽水，它們都可被視作一次進食，也就是一次蛀牙機會！



問：在日常生活中，我有讓寶寶喝葡萄糖水、果汁、紅蘿蔔水等飲料。這些飲料對寶寶的牙齒有不良影響嗎？

答：葡萄糖水、果汁、紅蘿蔔水等飲料中的糖分是牙垢膜內的細菌製造酸素的原料，頻頻喝它們當然對牙齒健康有不良影響。

為寶寶牙齒健康著想，如無必要，你就不要讓寶寶喝這些飲料。不過，如果真有需要，你可把它們配合在寶寶的正餐內，例如讓寶寶吃過正餐後才喝這些飲料。



照顧孩子飲食貼士

問：孩子喜歡吃零食，怎麼辦？

答：零食，無論是甜的（如糖果、朱古力、甜餅乾、蛋糕、雪糕.....）、鹹的（如薯片、蝦片.....）或酸的（如話梅、陳皮梅.....），對身體和牙齒的健康都有不良影響。由於零食的營養價值一般較低，加上孩子多吃零食除了會妨礙他們吃正餐的食慾外，更會增加蛀牙的機會，所以，我們不應讓孩子養成吃零食的習慣。

你宜以身作則，不吃零食。此外，多花心思炮製不同款式及口味的食物，給孩子營養均衡、分量足夠並能引起他們進食興趣的早、午、晚三餐；同時，預備營養豐富的小食作茶點。這樣，不僅能滿足孩子的食慾，還能減低他們吃零食的興趣。

如果孩子仍堅持吃零食，你可建議他把零食配合在飯餐或茶點時間吃，例如飯後才吃零食。



照顧孩子飲食貼士

問：我的父母經常以零食獎勵我五歲的小女兒。女兒密密地吃這類東西，怎麼辦？

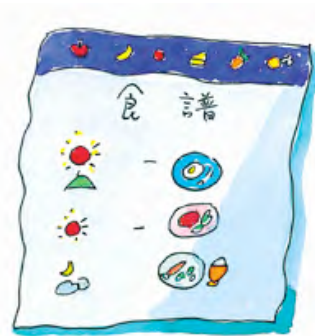
答：成年人經常用零食獎勵孩子是會導致不良後果的。孩子得到零食便會隨意地吃，這樣頻頻進食，會大大增加蛀牙的機會。

你可教導女兒把收到的零食先交給你，待女兒吃過正餐或茶點後才給她作餐後小食，這樣便不會叫女兒失望。同時，你可建議你的父母用其他方式獎勵你的女兒，例如給她送貼紙、文具、益智玩具、圖書，又或帶她探訪朋友、去公園、圖書館、參觀太空館、科學館、博物館等。



問：小兒在上學的日子是定時進食的，但每到假日或生日，他便隨時胡亂地吃喝，怎麼辦？

答：在假日或孩子生日時，進餐時間跟平日的出現偏差是無可厚非的。不過，重要的是你須提醒孩子堅守一天進食五至六次的原則，更重要的是於假期或生日後幫助孩子回復正常的飲食規律，給孩子解釋定時進食的習慣能促進牙齒健康。



照顧孩子飲食貼士

問：我的女兒廿八個月大。她不愛吃正餐，偶爾才肯喝些奶，最愛隨意吃餅乾、蛋糕、薯片等零食，我怎樣才可改善她的飲食情況呢？



答：你的女兒沒有規律的飲食習慣，所吃食物的種類亦有欠均衡。要改善情況，可從她的飲食習慣方面開始。你可把女兒所吃食物的名稱和分量、吃的時間等記錄下來（可用後頁孩子進食記錄表作記錄），然後參考記錄，為女兒編排一個有規律的進餐時間表。先嘗試減少一次吃零食的時間，再逐天減少次數，最終目標是達到一天有早、午、晚三餐及兩至三次茶點時間。



至於均衡飲食方面，你可設計一些幼兒樂食譜，目的是利用不同款式及口味的食物吸引孩子進食。例如，你可把麵包、水果等切成不同形狀，再以其他食物作各式配搭；也可把米飯做成飯團、壽司……。此外，適當地營造輕鬆愉快的進食氣氛亦可增加孩子的食慾。如果

