

適飲適食新人類 健康牙齒伴一生

密食當三餐？

食得真的是福氣嗎？密食可以當三餐嗎？事實上，不適當的飲食習慣除了可能引致心臟病、糖尿病外，更可能令人患上蛀牙，導致牙痛，甚至儀容受損，使自我形象大大降低。所謂預防勝於治療，如果你想牙齒健康，就應該從建立適當的飲食習慣開始。



為什麼有蛀牙？

牙齒表面經常黏附著一層細菌薄膜，稱為牙菌膜。每次進食時，牙菌膜都會分解食物中的糖分，在短時間內產生酸素。酸素會引致牙齒表面的礦物質流失，造成蛀牙。

密密進食有甚麼後果？

雖然唾液可以中和酸素及補充牙齒表面所流失的礦物質，但是需要較長時間。如果進食的次數頻密，酸素不斷產生，唾液便不能有效地中和過多的酸素及補充不斷流失的礦物質。這樣，蛀牙的機會便大大增加。因此，進食的次數愈頻密，蛀牙的機會便愈大。

甚麼是令牙齒健康的飲食習慣？

早、午、晚三餐要定時，進食的分量要足夠。正餐以外的時間應避免進食，只喝清水，這樣便可減少牙齒受酸素侵蝕的次數，從而減低蛀牙的機會。



適飲適食小貼士

不吃甜的食物，是否就不會引致蛀牙？

不是，因為所有食物或飲品，不管味道甜或不甜，只要含有糖分，就能被牙菌膜分解，產生酸素，引致蛀牙。

我愛吃零食，但又不想有蛀牙，怎麼辦？

你可以嘗試以「套餐」形式，把想吃的零食留待正餐時一次過吃掉。

例如：早餐+曲奇餅； 午餐+薯片； 晚餐+雪糕



我愛喝汽水，尤其習慣長時間地一〇一〇慢慢喝，這樣對牙齒有害嗎？

你常把食物或飲品分開多次吃或喝，其實已在不知不覺間增加了進食的次數。你的牙齒不斷受酸素侵蝕，蛀牙的機會極大。你還是及早改掉這習慣，從今開始把食物或飲品一次過吃掉或喝光，好好保護牙齒，免它們被蛀壞。

一天只可吃三餐，三餐以外的時間肚子餓怎麼辦？

如果在兩餐之間的時段感到肚子餓，你可以最多吃一次茶點。

那麼，豈不是由三餐增至五餐，這樣會否增加蛀牙機會？

如果兩餐之間只吃一次茶點，唾液便可以以有足夠時間中和牙菌膜產生的酸素及補充所流失的礦物質。當然，進食的次數愈少，蛀牙的機會自然愈少，因此，最好還是吃分量足夠的早、午、晚三餐吧。

成為適飲適食新人類的一分子
保證健康牙齒伴你一生！

