

幼儿饮食与牙齿健康面面观

前言

良好的家庭教育是孩子踏入健康人生的第一步。我们怀着这个信念，为你和你六个月至五岁大的宝宝编写这本小册子。

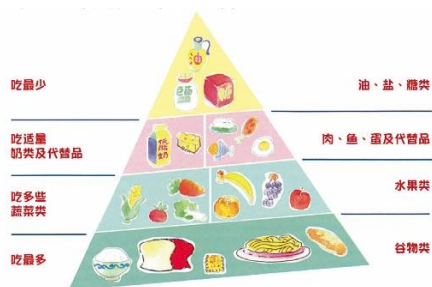
希望你能透过这册子认识饮食习惯与牙齿健康的关系，帮助孩子养成有规律的饮食习惯，从而促进孩子的牙齿健康。

均衡饮食

均衡饮食能为身体提供充足的热量和营养素，有助骨骼成长和牙齿发展，更能维持身体健康，对初生宝宝及其整个成长阶段尤为重要。

出生后的首六个月，宝宝只吃母乳或因各种原因进食婴儿配方奶。约到六个月大，宝宝开始进食固体食物以满足营养所需。引进固体食物时，家长应多给宝宝尝试多种类型、质感、味道的食物，包括谷物类、蔬菜类、瓜果类、肉类、蛋类、干豆和豆类制品，这不但有助宝宝摄取均衡营养，亦有助他习惯吃多样化的食物，以减少偏食问题。

随着宝宝适应进食各种营养丰富的食物，接近两岁左右，大部分孩子会跟家人一起进食多样化的家庭饭餐，但要以少盐、少油、少糖为原则。饮食就可跟成人一般，如下图所示饮食金字塔的比例：



吃最少：油、盐、糖类

吃适量：奶类及代替品、肉、鱼、蛋及代替品

吃多些：蔬果类、水果类

吃最多：谷物类

如欲了解「婴幼儿健康饮食数据」，可浏览家庭健康服务网页：

<http://s.fhs.gov.hk/yj6gg>

孩子饮食不均衡导致营养不良，不但对身体发展带来不良影响，还可能使牙齿的生长和发育延迟。孩子长期患病，亦有机会使仍没长出的牙齿出现颜色或结构上的改变，或导致珐琅质发育不全或缺损。这类牙齿如果缺乏适当的护理，就会较容易蛀坏。此外，若孩子在牙齿正值发育期间因患病需要服食四环素类药物，四环素有机会沉积在发育中的牙齿内，使牙齿呈啡黄或灰蓝色，影响孩子的仪容。

避免频密吃喝

牙齿表面经常黏附着一层牙菌膜。牙菌膜的细菌会分解食物中的糖分，产生酸素。酸素可引致牙齿表面的矿物质流失。不过，唾液可以中和酸素，保护牙齿。

可是，唾液需要一段时间中和酸素，如果孩子频密吃喝，唾液就未能有效地中和过多的酸素，牙齿表面的矿物质就会持续流失，孩子的牙齿便容易蛀坏。

培养良好的饮食习惯

要有效地预防蛀牙，良好的饮食习惯至为重要。定时进餐，戒吃零食（那些在正餐及茶点时间以外，不定时进食或饮用的少量食物或饮料）可减少牙齿受酸素侵害的次数，从而减低蛀牙的机会。

请谨记下列三项促进牙齿健康的饮食原则：

1. 每天给孩子营养均衡，分量足够的早、午、晚三餐。
2. 如果孩子吃完正餐所有食物后仍想进食，你可尝试增加每餐的分量。如有需要，可在正餐之间提供一次营养丰富的茶点。
3. 正餐之间或正餐与茶点之间的时段内，只让孩子喝白开水。

照顾孩子饮食贴士

问：我的宝宝十个月大，有五颗牙齿。我每天给他安排三餐奶、两餐粥和一餐茶点（例如婴儿饼、米麦糊），偶尔也会让他尝试我的晚餐食物。这样做有问题吗？

答：我们多一次进食，牙齿便多一次受酸素侵害，蛀牙的机会亦因而增加。因此，假如你希望宝宝尝试你的食物，不妨安排宝宝与你一起享用晚餐，便可避免增加宝宝进食次数了。

基于同样道理，父母吃喝其他东西时，亦不应抱着分甘同味的心态，让宝宝吃或喝上一口。别小看只吃一块薯片、一口雪糕或喝一口汽水，因这样都可被视作一次进食，也就是一次蛀牙机会！

问：在日常生活中，我会让宝宝喝果汁，这些饮料对宝宝的牙齿有不良影响吗？

答：果汁饮料中的糖分是牙菌膜内细菌制造酸素的原料，频频喝这类饮料当然对牙齿健康有不良影响。

为宝宝牙齿健康着想，如无必要，不要让宝宝频频喝这些饮料，亦不应以果汁或含糖饮品代替水。如果真有需要，你可把果汁饮料安排在宝宝的正餐内，例如让宝宝吃过正餐后才喝这些饮料。

问：孩子喜欢吃零食，怎么办？

答：无论零食是甜的（如糖果、朱古力、甜饼干、蛋糕、雪糕……）、咸的（如薯片、虾片……）或酸的（话梅、陈皮梅……），对身体和牙齿的健康都有不良影响。其实零食的营养价值一般较低，加上孩子多吃零食除了会妨碍他们吃正餐的食欲外，亦有机会摄取过量的油、盐、糖分，更会增加蛀牙的机会。因此，我们不应让孩子养成吃零食的习惯。

你不妨多花心思烹调不同款式和口味的食物，为孩子提供营养均衡、分量足够并能引起他们进食兴趣的早、午、晚三餐；同时以身作则，不吃零食。另外，只在上午和下午为孩子预备一次营养丰富的小食作茶点，以满足孩子的生长需要，并减低他们吃零食的次数。如果容许孩子吃零食，你可建议他把零食配合在饭餐或茶点时间吃，例如饭后才吃零食。

问：我的父母经常以零食奖励我五岁的小女儿。女儿密密地吃这类东西，怎么办？

答：成年人经常用零食奖励孩子会导致不良后果。孩子得到零食便会随意地吃，这样频频进食，会摄取过量的油、盐、糖分，影响身体健康，亦大大增加蛀牙的机会。你可教导女儿把收到的零食放在零食袋或零食盒，留待茶点时间才享用，这样便不会令女儿失望。当然，最理想还是教导女儿不吃零食，同时，你可建议你的父母用其他方式作奖励，例如给女儿送贴纸、文具、益智玩具、图书，又或带她探访朋友，去公园、图书馆或参观太空馆、科学馆、博物馆等。

问：小儿在上学的日子会定时进食，但每到假日或生日，他便随时随意地吃喝，怎么办？

答：在假日或孩子生日时，进餐时间跟平日有偏差是无可厚非的。不过，你须提醒孩子坚守每天进食最多五至六次的原则，更重要的是于假期或生日后帮助孩子回复正常的饮食规律，让孩子明白定时进食的习惯能促进牙齿健康。

问：我的女儿廿八个月大。她不爱吃正餐，偶尔才肯喝些奶，最爱随意吃饼干、蛋糕、薯片和糖果等零食，我怎样才可改善她的饮食情况呢？

答：你的女儿没有规律的饮食习惯，所吃食物的种类亦有欠均衡；经常而不节制地进食饼干、蛋糕、薯片和糖果等高热量零食亦会影响正餐胃口。要改善情况，可从她的饮食习惯方面着手。你可把女儿所吃、所喝食物和饮料的名称、分量、时间等记录下来作为参考，再为女儿编排一个有规律的进餐时间表。先尝试减少一次吃零食的时间，再逐步减少吃喝次数，最终目标是达到一天有早、午、晚三餐及最多两次茶点时间。

至于均衡饮食方面，你可用不同款式及口味食物设计一些幼儿食谱，来吸引孩子进食。例如，你可把面包、水果等切成不同形状，再以其他食物作多样化配搭；也可把米饭做成饭团、寿司……等。此外，你或家人与孩子一同进食，交谈互动，适当地营造轻松愉快的气氛亦可增加孩子的食欲。如果孩子在二十至三十分钟内仍未能完成饭餐，你不要勉强孩子继续进食，让孩子在下次进食时间再吃吧！

最后，为更有效地改善孩子的饮食习惯，你可根据记录数据，对她的饮食时间和食谱不断作出检讨和修订。

