

适饮适食新人类 健康牙齿伴一生

吃得真的是福气吗？密食可以当三餐吗？

事实上，不适当的饮食习惯除了可能引致心脏病、糖尿病外，更可能令人患上蛀牙，导致牙痛，甚至仪容受损，使自我形象大大降低。所谓预防胜于治疗，如果你想牙齿健康，就应该从建立适当的饮食习惯开始。



为什么有蛀牙？

牙齿表面经常黏附着一层细菌薄膜，称为牙菌膜。每次进食时，牙菌膜中的细菌会分解食物中的糖分，产生酸素。酸素会引致牙齿表面的矿物质流失，造成蛀牙。

密密进食有什么后果？

虽然唾液可以中和酸素及补充牙齿表面所流失的矿物质，但是需要一段时间。如果进食的次数频密，酸素不断产生，唾液便不能有效地中和过多的酸素及补充不断流失的矿物质。这样，蛀牙的机会便大大增加。因此，进食的次数愈频密，蛀牙的机会便愈大。

什么是令牙齿健康的饮食习惯？

早、午、晚三餐要定时，进食的分量要足够。正餐以外的时间应避免进食，只喝清水，这样便可减少牙齿受酸素侵蚀的次数，从而减低蛀牙的机会。



适饮适食小贴士

1. 不吃甜食物，是否就不会引致蛀牙？

不是，因为所有食物或饮品，不管味道甜或不甜，只要含有糖分，就能被牙菌膜分解，产生酸素，引致蛀牙。

2. 我爱吃零食，但又不想有蛀牙，怎么办？

你可以尝试以「套餐」形式，把想吃的零食留待正餐时一次过吃掉。

例如：早餐+曲奇饼；午餐+薯片；晚餐+雪糕



3. 我爱喝汽水，尤其习惯长时间地一口一口慢慢喝，这样对牙齿有害吗？

你常把食物或饮品分开多次吃或喝，其实已在不知不觉间增加了进食的次数。牙齿不断受酸素侵蚀，蛀牙的机会极大。你还是及早改掉这习惯，从今开始把食物或饮品一次过吃掉或喝光，尽量减少吃喝高酸性的食物和饮品，好好保护牙齿，免它们被蛀坏。



4. 一天只可吃三餐，三餐以外的时间肚子饿怎么办？

如果在两餐之间的时段感到肚子饿，你可以吃一次茶点。

那么，岂不是由三餐增至五餐，这样会否增加蛀牙机会？

如果两餐之间只吃一次茶点，唾液便可以有足够时间中和牙菌膜产生的酸素及补充所流失的矿物质。当然，进食的次数愈少，蛀牙的机会自然愈少，因此，最好还是吃分量足够的早、午、晚三餐吧。

适饮适食新人类

健康牙齿伴一生！