

## 长期保持牙齿健康



照顾您的牙齿对于预防蛀牙、牙龈萎缩、牙齿脱落等口腔疾病是非常重要的。尽管如此，随着年龄的增长，我们的牙齿可能逐渐出现问题，因为：

- 牙齿缺乏照顾，导致支撑骨的骨质流失，从而造成牙齿松动，咬合疼痛。
- 刷牙时过于用力，而导致牙龈萎缩。
- 口腔干燥造成食物长时间滞留在口腔，而导致蛀牙。

进食时，**口腔中的细菌会分解食物产生酸。** 这种酸长时间停留在口腔会导致牙齿受损，造成蛀牙，细菌感染和疼痛。

### 增加蛀牙风险的不良饮食习惯



1. **高糖份饮料和食品**较容易被口腔中的细菌分解，产生大量的酸，溶解牙齿中的矿物质而导致蛀牙。
2. **粘性食物**如焦糖，会长的时间黏附在牙齿表面，而使得细菌有更多的时间产生酸。
3. **酸性食物**如果汁、汽水、醋、含有较高的酸成份，将逐渐腐蚀牙齿。
4. 使用**过长的时间进食**或喝饮料会更长时间地把您的牙齿暴露在酸中，增加蛀牙的风险。

### 预防蛀牙的好习惯

- 每一餐后，彻底地漱口和清洗口腔和假牙，以清除口腔中的食物残渣，减少酸性物质堆积。
- 使用牙线或牙间刷去除牙齿之间顽固的食物残渣。
- 每天早晚刷牙，睡前使用牙线清洁牙齿。
- 使用 1000ppm 浓度以上的含氟牙膏。
- 每晚清洗假牙。
- 避免戴着假牙睡觉。



## 常见问题



**❓ 营养不良/体重过轻的人或需饮用营养饮料和甜点以帮助增重。他们可以做什么以降低患蛀牙的风险？**

**答:** 尽可能一次性吃完正餐和甜点，因为口腔中的酸至少需要 20 分钟才能清除。如果无法一次性吃完正餐和甜点，可以分隔一段时间再进食，避免牙齿持续暴露在酸当中。

**❓ 可以慢慢地在数小时内喝着营养饮料吗？**

**答:** 不建议，这会使口腔持续处于酸性状态，增加蛀牙的风险。

**❓ 哪些零食比较健康，以及不会造成蛀牙？**

**答:** 建议选择奶酪、新鲜水果蔬菜、坚果和原味优格等等。这些零食的糖份和酸度较低。

**❓ 当我开始有点困难咀嚼食物，我要如何保持良好的营养？**

**答:** 以下是一些实用的小贴士：

- 选择松软、易吃的主食，如软米饭、粥或粿条，也别忘了添加蔬菜和蛋白质，确保您摄入身体所需的所有营养素。
- 选择较为松软的水果，如香蕉、木瓜、西瓜、草莓、与奇异果。
- 将蔬菜切成小块，煮透煮软。
- 用鱼、豆腐、鸡蛋、剁鸡肉或剁瘦肉代替比较难咬的肉类。



如果需要饮食建议，请咨询营养师



如果咀嚼有困难，请咨询牙医



The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2024, National University Polyclinics. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Polyclinics.

Information is correct at time of printing [Jul 2024] and subject to revision without prior notice.