

口腔健康核心信息及知识要点

一、平衡膳食模式，饮食多样均衡

口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。例如，过量摄入高糖、高脂肪、高盐、低纤维的食物，不仅与冠心病、脑卒中、糖尿病、癌症、肥胖有关，也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。建立健康的膳食模式，可以同时预防全身疾病和口腔疾病。

饮食多样化是平衡膳食模式的基本原则。建议平均每天至少摄入 12 种、每周 25 种以上食物，多吃五谷杂粮蔬菜水果。这些富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病，也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙酸蚀症和口腔癌等口腔常见病。

二、科学鉴别糖类，远离添加糖

（一）非游离糖的危害小

糖分为非游离糖和游离糖。非游离糖对身体危害较小，是指天然存在于新鲜水果中的果糖、蔬菜中的糖和奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。

游离糖对身体危害较大，常分为两种，一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖，尽管其常给人以“天然”和“健康”的印象，但也是游离糖。由于完整水果中的糖由一

层植物细胞壁包裹，消化过程更缓慢，所以新鲜完整的水果不易致龋，但水果制成果汁后成为游离糖，致龋性就会增加。另一种游离糖是指在食品生产、制备、加工中，添加到食品中的蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆，也称添加糖。

（二）添加糖较为隐蔽

添加糖不仅存在于饮料、糖果、蛋糕、饼干、甜点、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食，还可能隐藏在“不甜”的加工食品中，如番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等等。值得注意的是，很多市售婴儿食品是高度加工的产品，添加糖含量高，因此要警惕不小心吃掉的添加糖。

添加糖是纯能量食物，也称“空热量”食物，摄入过多可降低其他低热量营养食品的摄入及吸收，破坏膳食平衡，导致能量过剩、体重增加、肥胖及糖尿病风险增加。

三、少喝碳酸饮料，避免牙齿损伤

通常 pH 值是反映酸碱度的直接指标，牙釉质脱矿的临界 pH 为 5.5，碳酸饮料、柑橘类酸性食物 pH 值低、含糖量较高，可将口腔 pH 值降低至釉质脱矿的临界 pH 值以下，对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏，从而引发酸蚀症。另外，这些食物还可以通过微生物发酵糖产生酸性物质，导致牙釉质中的矿物质溶解，引发龋病。

含糖饮料及碳酸饮料摄入过多或睡前喝饮料等习惯，可以显著提高儿童青少年患有酸蚀症的危险。建议减少碳酸饮

料的摄入，以避免对牙齿的危害，日常生活中选择用水代替饮料。

四、多吃瓜果蔬菜，减少烟酒槟榔

瓜果蔬菜含有很多膳食纤维，而膳食纤维是人体很重要的纤维素，经常进食富含钙、维生素 C、纤维素的新鲜蔬菜水果、奶制品及全谷物，可增加咀嚼活动，减少菌斑滞留，促进牙周健康，预防牙周病，同时可以预防龋病、粘膜病及口腔癌。

吸烟是引起口腔癌的主要危险因素，90%以上的口腔癌患者是吸烟者，因为烟草与烟气中含有多种有害物质可导致和促进癌症发生。饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口底癌，因为酒与舌和口腔底部的黏膜反复接触，引起黏膜烧伤并增加对致癌物质的吸收。酒精含量越高，致癌的危险性越大。“槟榔果”已经被世界卫生组织列为一级致癌物，咀嚼槟榔是口腔癌的重要危险因素。

五、提倡母乳喂养，健康饮食习惯

全部的乳牙和大部分的恒牙都在婴幼儿时期形成和钙化，这个时期也是身体快速生长发育期。母乳是婴儿最好的天然食品，它具有热量高、富含婴儿需要的各种营养素、有利婴儿的消化、吸收和抵抗疾病等诸多优点。建议纯母乳喂养到婴儿6个月，之后结合辅食添加情况，母乳喂养可延长

至2岁或以内。婴儿食物或饮料中不应添加糖，否则可能会让婴儿养成甜食嗜好。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期，目前很多市售的做工精细食品，入口即化且甜粘，无需用力咀嚼即可下咽。一方面容易造成食物残渣在牙齿表面的堆积，牙菌斑容易聚集繁殖，诱发龋病，另一方面也不利于口颌发育和咀嚼功能的训练。建议家长给孩子制作无添加糖或者低添加糖饮食，让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物，养成健康膳食习惯将受益终身。

六、不要带着口腔疾病怀孕

一旦妇女已经怀孕，那么在怀孕早期和晚期接受复杂口腔治疗，会因为紧张和疼痛等因素，增加胎儿流产或早产的风险。因此，女性在计划怀孕前就应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔内的疾病或隐患，避免在怀孕期间可能因为发生口腔急症，而带来的治疗不便和风险。

七、清洁口腔很重要，刷牙漱口用牙线

饮食和细菌是导致龋病和牙周疾病的最重要因素，因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。含氟牙膏是目前世界上公认的最安全、简便、低成本且有效的龋病预防措施，牙齿萌出后就可以使用含氟牙膏，为确保安全性和有效性，建议0-3岁婴幼儿使用氟浓度为

500-1100mg/kg 的含氟牙膏，每次用量为米粒大小（15-20毫克）；3-6 岁儿童含氟牙膏用量为豌豆大小；6 岁以后及成人含氟牙膏用量为黄豆大小即可。

刷牙清除牙菌斑数小时后，菌斑就可以在清洁的牙面上重新附着，不断形成。特别是夜间入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，细菌更容易生长。因此，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。提倡用水平颤动拂刷牙刷牙，刷牙时牙刷刷毛不能完全伸及牙缝隙，如果在每天刷牙后，能够配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝隙，可以达到彻底清洁牙齿的目的。咀嚼无糖口香糖也可以刺激唾液分泌，降低口腔酸度，有助于口气清新，牙齿清洁。