

# 为健康口腔而自豪 均衡低糖的饮食

## 为什么重要

均衡的低糖饮食有利于口腔健康。同时也有助于预防其他疾病，例如糖尿病、心脏病、癌症、肥胖。

大多数口腔问题可以有效预防，并能够在早期进行治疗。保持口腔健康对全身健康、生活质量和幸福大有裨益。

## 知识点

饮食中的糖分有多种类型，包括游离糖和非游离糖。



### 真相

糖是造成龋病的首要原因。龋病是全球最常见的健康问题。

其中，游离糖是主要的问题，这些糖被添加到食物和饮料中，或是存在于蜂蜜、糖浆、果汁以及浓缩果汁中，但不包括天然存在于水果、蔬菜、牛奶中的糖。

糖果、蛋糕、饼干、甜麦片、甜品和果酱/蜜饯以及含糖饮料，如苏打水、果汁、能量饮料和运动饮料等，都是游离糖的常见来源。

糖和酸会破坏牙釉质，增加患龋风险，会引起不适和疼痛，还会影响生活中的很多方面，例如咀嚼、说话、与别人自信的交流。

# 我们该怎么做

均衡饮食，降低糖分摄入，多吃蔬菜水果。

成年人每日摄入糖应不超过6茶匙，儿童不超过3茶匙。

- 警惕食品和饮料在加工过程中添加的糖。
- 烹饪食物时密切关注加入糖的量。
- 避免“无营养卡路里”。苏打水、果汁、能量饮料和运动饮料等含糖饮料是无营养卡路里的主要来源，它们热量很高，但没有营养价值。
- 避免在正餐间吃含糖零食。一天内持续摄入糖分将增加发生龋病的风险。
- 以水代替饮料。经常摄入含糖饮料（1天1瓶）不仅有害口腔健康，也增加罹患Ⅱ型糖尿病的风险。



健康口腔助你生活更美好

更多信息，欢迎登陆 [www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

#MouthProud #WOHD21