

## 2025 年“全国爱牙日”核心信息

### 一、科学膳食，促进口腔健康与全身健康

口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。过量摄入高糖、高脂、高盐、低纤维的食物，不仅与肥胖、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等有关，也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。

建立科学的膳食模式，既有利于牙齿生长发育，预防龋病、牙周病及牙酸蚀症等口腔常见病，也有利于预防肥胖以及糖尿病、心脑血管疾病等慢性病。

### 二、学会鉴别糖类，认识游离糖

糖分为非游离糖和游离糖。非游离糖是指天然存在于新鲜水果中的果糖、奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。游离糖有两种，一种是指在食品生产、制备、加工中，添加到食品中的蔗糖、葡萄糖、果糖及糖浆等；另一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖。

虽然糖是人体所需营养素之一，仍需控制摄糖总量，并且过量摄入游离糖可增加患龋及肥胖风险。

### 三、限制游离糖的摄入，科学管理体重

通常意义上的“减糖”，是指减少游离糖的摄入。含糖饮料、糖果和加工零食是游离糖的主要来源。建议每日摄入游离糖不超过 50 克，最好低于 25 克，2 岁以前儿童避免摄入

游离糖。

在限制游离糖摄入量的前提下，还应减少摄入频率，不仅有利于口腔健康，也有利于预防和控制儿童、成人超重与肥胖。

#### **四、减少酸性食物和饮料的摄入**

pH 值是反映酸碱度的指标，牙釉质脱矿的临界 pH 值为 5.5。口腔中的细菌能分解游离糖产生酸性物质，导致口腔 pH 值降到 5.5 以下，对牙齿造成直接腐蚀、破坏，进而引发牙酸蚀症和龋病。

喝含糖饮料或酸性饮料时建议使用吸管，减少饮料与牙齿接触的时间，防止牙酸蚀症和龋病发生。进食后应尽快漱口，去除口腔食物残渣，缓冲口腔酸性环境。

#### **五、彻底口腔清洁，保持良好的口腔卫生**

不健康的饮食习惯和牙菌斑是导致龋病和牙周病发生的最重要因素。除了科学膳食、限糖减酸外，清除牙菌斑也是促进口腔健康的基础。

刷牙是去除牙菌斑、软垢和食物残渣最有效的方法，提倡学会有效刷牙方法，使用含氟牙膏，配合使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等辅助工具清洁牙齿缝隙，至少每天早晚各刷一次牙，晚上刷牙更重要。餐后咀嚼无糖口香糖、使用漱口水等可促进口腔清洁。

#### **六、养成定期口腔健康检查的好习惯**

口腔疾病常进展慢，早期多无明显症状，一般不易察觉。定期进行口腔健康检查，有利于早发现、早治疗口腔疾病。

一般人群每年至少进行一次口腔检查；儿童口腔疾病进展快，建议每半年至少进行一次口腔检查。