

兒童青少年 口腔保健防齲及飲食指導

第五章

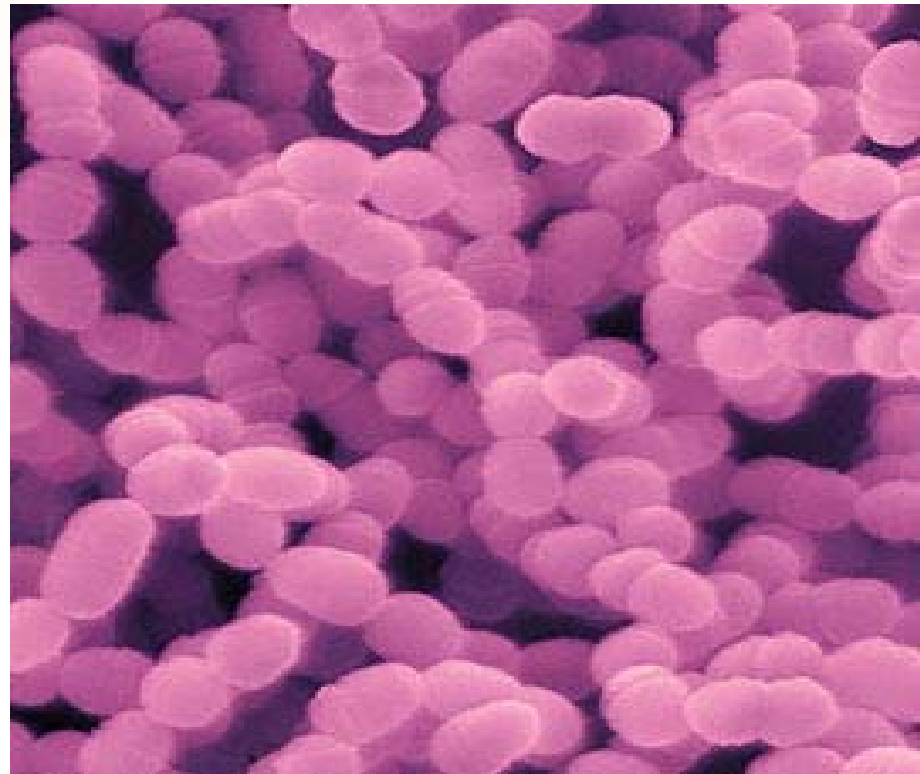
良好的飲食習慣 與訓練

致齲菌

轉糖鏈球菌群 (Mutans streptococci)

人類最主要的致齲菌，是口腔中正常的細菌之一，存在於牙菌斑中。

健康牙齒上的牙菌斑與有齲齒區的牙菌斑在細菌的組成上差異很大，齲齒區的牙菌斑中，致齲菌的比例會遠高於健康區的牙菌斑。



圖片來源

<http://microbiologyglossary.wikispaces.com/>

牙菌斑的酸鹼值與齲菌

史帝芬曲線

未進食前：

牙菌斑酸鹼值 (pH值)

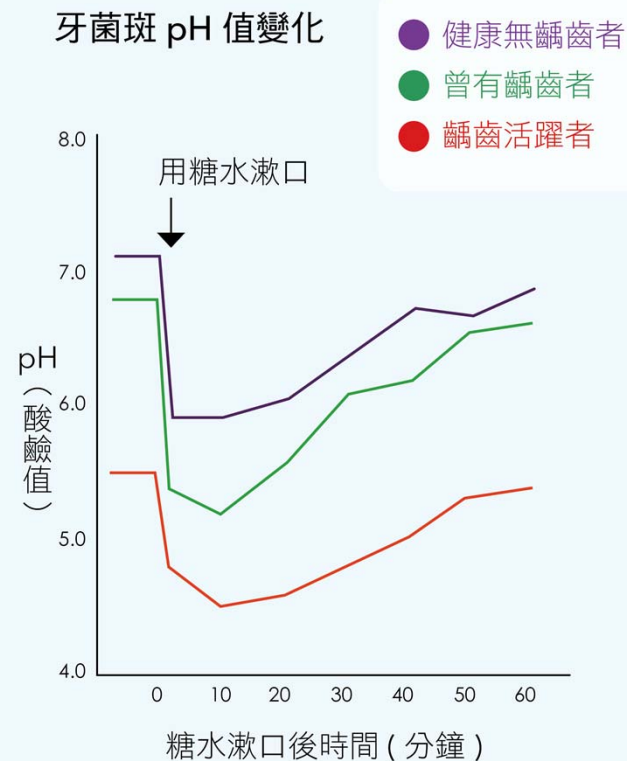
維持在大約中性的狀況，

進食後：

酸性就會增加 (pH 值下降)，

經過一段時間後牙菌斑中的
酸鹼值又會回復到原來的數值。

牙菌斑 pH 值變化



史帝芬曲線

牙菌斑的酸鹼值與齲菌

脫鈣 > 再鈣化 ⇒ 蛀牙

脫鈣 < 再鈣化 ⇒ 不蛀牙

去礦化作用（脫鈣）

V.S.

再礦化作用（再鈣化）



牙菌斑的酸鹼值與齲菌

影響牙菌斑 pH 酸鹼值降低速度的因素

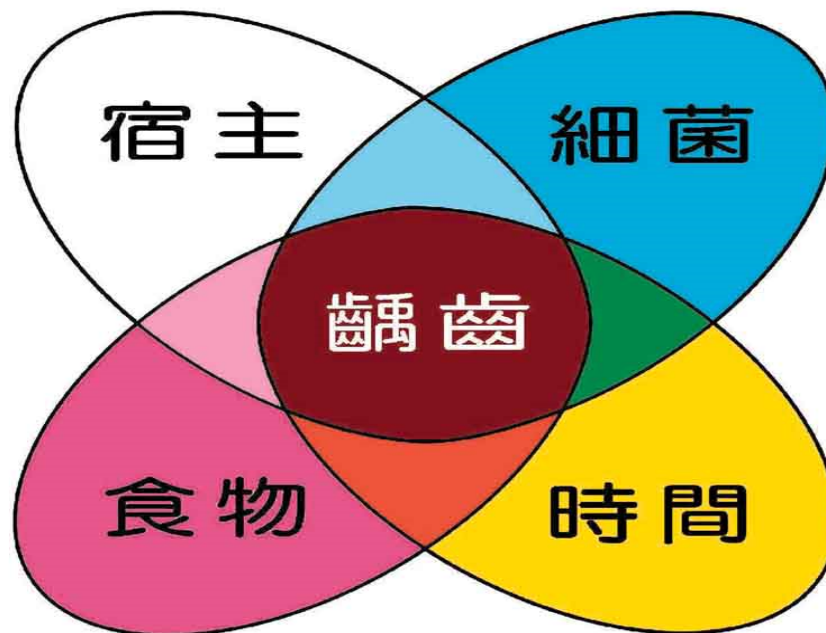
1. 牙菌斑的細菌組成種類與數量
2. 攝取醣的種類與致齲菌代謝醣的速度
3. 牙菌斑的密度



飲食習慣與齲菌

降低齲齒的機率：
控制攝食的次數、時間和食物的選擇

將致齲食物（如甜點或含糖飲料等）盡量在正餐前後30分鐘內吃完，並立即潔牙



細嚼慢嚥 咀嚼三十

良好充分的咀嚼：

1. 預防失智
2. 預防肥胖
3. 刺激唾液分泌（消化、殺菌）
4. 增強口腔功能（咀嚼、吞嚥、發音、美觀）

缺少充分咀嚼的飲食習慣，易衍生出許多現代文明病：肥胖、腸胃疾病、糖尿病等。



建立良好的飲食習慣 促進口腔健康

想要擁有健康的牙齒與身體，就從**日常的飲食習慣**開始

1. 減少含糖飲料的攝取（尤其是蔗糖）
2. 減少加工、精製化的食物
3. 減少進食的頻率和零食點心的次數
4. 多食用新鮮蔬菜水果，
取代致齲性高的食物
5. 細嚼慢嚥，每口咀嚼30次再吞嚥

易致齲食物

巧克力、糖果、甜餅乾、
珍珠奶茶、汽水、可樂、
含糖果汁、蛋糕、水果罐頭、
蜂蜜水、棒棒糖、軟糖、葡萄乾

取代食物

白開水、木糖醇口香糖、
堅果類的食物、玉米、
新鮮的水果、肉鬆
魚鬆、雞肉塊、乳酪

