

兒童青少年 口腔保健防齲及飲食指導

第六章

食物選擇與均衡飲食

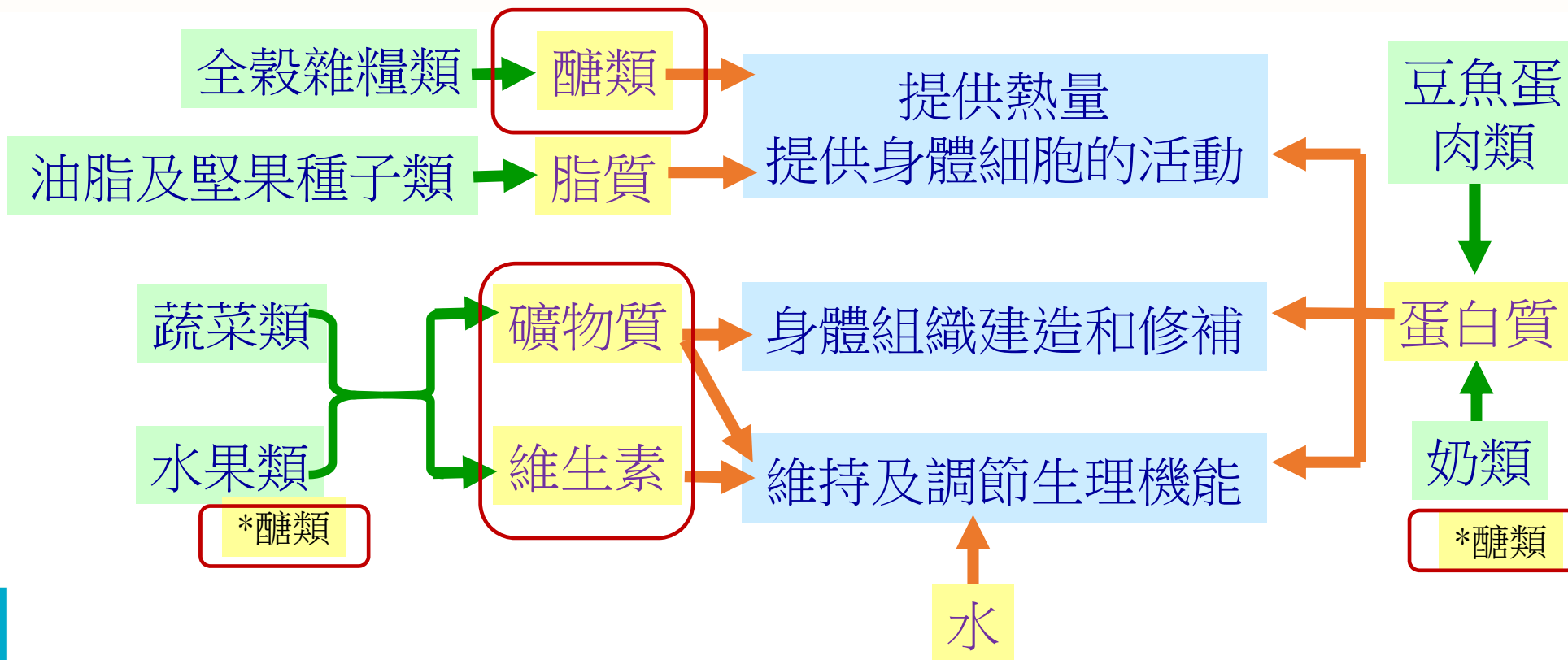
六大類食物



衛生福利部國民健康署，每日飲食指南

六大類食物

六大營養素



常見的含醣食物

- 對 營養師 來說，
醣類：必需營養素
1 克約提供 4 大卡
- 對 牙醫師 來說，
「醣」 → 「酸」
齲齒菌
→ 低於 pH5.5 → 齲齒
- 飲食 2000大卡
↓ 食物中添加糖 25克(5%)

綠 可吃	黃 適量吃	紅 避免吃
自然界中的醣 全穀雜糧類 奶類、水果類	加工的全穀雜糧 精緻澱粉	添加糖食品 紅糖、果糖、葡萄糖、蔗糖、 乳糖、麥芽糖、高果糖玉 米糖漿、等等
		
富含纖維的全穀雜糧 * 番薯、山藥、芋頭、南瓜、 玉米、栗子、蓮子、五穀 飯等 * 全穀類在成長青少年，每 日可 1-1.5 碗，增加咀嚼 與唾液分泌 * 牛奶每日 350ml * 水果每日 2 份 (份量請 參考頁底 QRcode) * 攝取這類食物，須增加 咀嚼次數，促進唾液分泌	建議適量攝取 * 部分精緻澱粉，如：麵包 / 吐司，或全麥麵製品， 麵食等 * 可以搭配蔬菜、蛋白質攝 取，增加咀嚼與唾液分泌	盡量不吃 容易造成齲齒的元凶 * 含糖飲料 (手搖杯、珍珠 奶茶)、乳酸飲料 * 易卡牙縫：餅乾、蛋糕、 巧克力 * 黏性強：太妃糖、麥芽糖 * 加糖奶製品、果汁

不容易造成齲齒的食物

蛋白質

豆魚蛋肉類、奶類

如同緩衝效應，減少碳水化合物食物接觸牙齒



* 無糖豆漿、毛豆、豆腐、蛋、鮪魚、雞肉及肉片等新鮮肉品等

* 每日建議份數



營養素 QRcode

高纖食物

蔬菜類

充分咀嚼時，可以刺激唾液分泌，同時減少食物黏附牙齒表面



* 增加纖維方式

建議每餐約半碗蔬菜
尤其是深綠色蔬菜，含有較多的維生素 B、C 及鈣質

脂肪 白開水

堅果、白開水

每日
堅果 1 份
白開水至少 2000ml



* 堅果：可放在早餐，或作為點心使用，能增加纖維
* 堅果 1 份：杏仁、核桃（7 公克）或開心果、南瓜子、葵花子、黑（白）芝麻、腰果（10 公克）等

範例：



蛋、肉片生菜
不易造成齲齒

預防齲齒 100 分！

有效潔牙 + 氟化物使用

每口咀嚼 30 下

三餐專心吃

30 分鐘吃完

不看手機及電視

牙齒健康

- * **鈣和磷**：主要牙釉質再礦化的原料
- * 3-18 歲鈣質每日需求為 1200 毫克，成人則為 1000 毫克
- * **維生素 D**：可以幫助鈣和磷吸收。增加體內維生素 D，最好的方法是「曬太陽及飲食」



營養素 QRcode

牙齦健康

- * **蛋白質**：為組織成長來主源，要從豆肉魚蛋及奶類攝取，國人攝取足夠，建議選擇低脂來源
- * **維生素 C**：提供牙齦組織間的穩固，降低牙周病發生機率。食物來源多為新鮮水果為主，避免飲用加工果汁

預防齲齒

- * **氟化物**：市售有氟錠或加氟鹽，請擇一使用。須諮詢牙醫師避免使用過量
- * **台灣市售氟鹽 (200ppm)**：使用如同一般食鹽 (WHO 建議，成人每人每天食鹽攝取約為 5 公克)



營養素對口腔的重要 鈣及維生素D

營養標示含鈣量說明

本瓶牛奶290ml
就能補充
319毫克
的**鈣**喔！

品名：低脂鮮乳
製造地點：臺灣

營養標示看仔細

營養標示		
	每份	每100毫升
每一份量290毫升 本包裝含1份		
熱量	129大卡	44.6大卡
蛋白質	9.3公克	3.2公克
脂肪	4.1公克	1.4公克
飽和脂肪	2.9公克	1.0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	13.9公克	4.8公克
	13.9公克	4.8公克
	122毫克	4.2毫克
鈣	319毫克	110毫克

鈣質攝取建議
13-18歲
青少年
每日**1200毫克**

增加**維生素D**

不二法門 **日曬**加**飲食**

適度日曬

每日10-15點日照較強時段
不要擦防曬乳
約曬太陽10到20分鐘

含維生素D食物

有助於達到每日
維生素D建議攝取量
必要時可諮詢營養師或醫師
補充專用營養補充品



市售果汁 ≠ 新鮮果汁 ≠ 新鮮水果



2017年美國小兒科醫學會建議果汁攝取量（每日）

* 果汁 1 杯（120kcal／240ml）定義：
新鮮現榨水果 2 份，加水到 240ml

1 歲以下不喝果汁／ 1 - 3 歲：不超過 120ml

4 - 6 歲：120-180ml／ 7 - 18 歲：不超過 240ml

預防齲齒飲食範例

	2000 大卡食物範例	鈣質 (毫克)	纖維 (克)	熱量 (大卡)
早餐	<ul style="list-style-type: none"> 全穀雜糧：全麥吐司2片 蔬菜類：生菜番茄小黃瓜(半碗) 蛋白質：肉片35克+蛋1個 油脂：原味杏仁果5粒 	97	6	607
	<ul style="list-style-type: none"> 低脂鮮奶350ml 	342	-	152
午餐	<ul style="list-style-type: none"> 五穀飯1碗 燙薑絲芥藍100克 炒蘆筍30克玉米筍20克+肉35克 炒敏豆筴40克+豆干40克(1.5片) 油脂：10ml (約2茶匙) 	514	9	515
	<ul style="list-style-type: none"> 五穀飯1碗 炒青江菜100克+紅蘿蔔絲10克 炒茭白筍30克+佐香菇20克 烤鮭魚70克(約手掌心大一片) 油脂：10ml (約2茶匙) 	118	8	556
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> 土芭樂155克(約3/4碗) 木瓜150克(約3/4碗) 甜橙130克(約1個) 	92	10	160
一日計算之總量		1163	32	1990

食譜1：

選13-15歲活動量稍低之女性
每日攝取2050大卡熱量做規劃

達鈣質需求

1000-1200 毫克之建議

- ✓ 1碗全穀雜糧類
- ✓ 1碗深綠色蔬菜
- ✓ 2份豆製品
- ✓ 350ml 的鮮奶

*紅色圈，是大部分人缺乏攝取的食物種類

我的防齲餐盤



-  每天早晚一杯奶
-  飯和蔬菜一樣多
-  每天水果拳頭大
-  豆魚蛋肉一掌心
-  菜比水果多一點
-  堅果種子一茶匙

飯食：全穀雜糧類鈣質較白飯高
點心：鮮奶、新鮮水果為主



- ✓ 糖份食物攝取↓
- ✓ 食物附著牙齒↓
- ✓ 咀嚼及唾液↑

麵食：比白飯易黏附在牙齒上
多配綠色蔬菜及蛋白質食物



青少年的點心時刻

綠
可吃

自然界中的糖

全穀雜糧類
奶類、水果類



富含纖維的全穀雜糧

堅果
鮭魚
起司
蘋果

蛋白質

豆魚蛋肉類、奶類

如同緩衝效應，
化合物食物接



高纖食物

蔬菜類

，可以刺激唾
時減少食物黏



脂肪 白開水

堅果、白開水

每日
堅果 1 份
白開水至少 2000ml



紅
避免吃

添加糖食品

紅糖、果糖、葡萄糖、蔗糖、
乳糖、麥芽糖、高果糖玉
米糖漿、等等



盡量不吃

(避免吃)
餅乾
巧克力
可樂

+

有效潔牙 + 氟化物使用

每口咀嚼 30 下

三餐專心吃

30 分鐘吃完

不看手機及電視

15-30分鐘吃完
立即潔牙