

视觉中国供图

健康口腔 你做到均衡饮食限糖减酸了吗？

9月20日是第32个“全国爱牙日”。今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“均衡饮食限糖减酸 洁白牙齿灿烂微笑”。在今年的全国爱牙日，现代快报健康大师课特别邀请到了南京市口腔医院（南京大学医学院附属口腔医院）副院长、主任医师王文梅教授。关于如何做到健康饮食，健康口腔，拥有一副强壮的体魄、一口健康洁白的牙齿，她为大家做了专业的分享和解读。

通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

饮食不当，小心龋齿牙周病找上你

据第四次全国口腔健康流行病学调查显示：中国5岁儿童龋患率为70.9%，12岁儿童龋患率为34.5%，35~44岁居民中，口腔内牙石检出率为96.7%，牙龈出血检出率为87.4%，上述数据较10年前均有不同程度增长，国民日常口腔防护意识仍有待加强。

乐乐（化名）今年5岁，他特别喜欢吃甜食和糖果类的零食。家长也没有太限制他，想吃就给他吃了，吃完了也不喝水漱漱口。前段时间孩子喊牙痛，家长一看，发现他有好几颗牙齿都有点发黑，有蛀牙了。

民以食为天，谈到吃，每个人都有自己的爱好和习惯。随着

物质生活的极大丰富，老百姓关注的不再是吃什么的问题，而是怎么吃才健康。“老百姓经常说，其实很多病都是吃出来的。”王文梅表示，不当的饮食习惯确实是很多全身慢性病以及口腔疾病的共同危险因素，例如高糖、高盐、高脂的饮食，跟肥胖、心血管疾病、糖尿病、癌症等多种疾病都有关，同时也跟龋病、牙周病密切相关。

像乐乐的蛀牙，由于长期饮食不当造成的龋齿，以及牙周病的患者，医院接诊过好多。王文梅呼吁说：“饮食习惯和全身健康、口腔健康的关系太密切了，一定要均衡膳食，限糖减酸。”

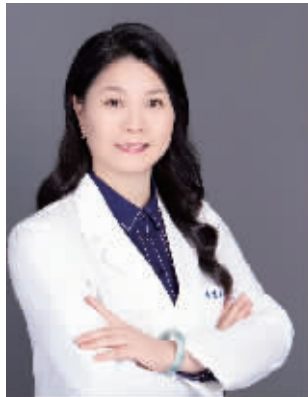
一天最好吃12种食物才健康

怎么样吃是均衡饮食呢？王文梅解释，就是要平衡我们的饮食，也就是要吃多种的饮食种类。“一天要吃12种，一周要吃25种食物，这样才均衡。”她说，提倡多吃五谷杂粮、新鲜的蔬菜和水果，这些食物富含维生素、矿物质、纤维素，不仅有利于全身健康，也有利于牙齿和颌面部的发育，能预防龋病、牙周病等多种口腔常见疾病。

除了龋齿之外，牙周病也是老百姓最常见的口腔疾病。牙周病是发生于牙齿周围组织的疾病，90%以上的人都患有此疾病，尤其是中年人牙周健康不容忽视。牙周健康不仅仅是牙齿局部

的健康问题，还与全身健康息息相关。比如糖尿病与牙周病发病存在着共同危险因素。

牙周病主要由菌斑导致，因此只要能控制菌斑，牙周病就不会形成和发展。牙齿表面有时看起来很干净，但也可能附着大量菌斑。所以，除了做好平常的口腔清洁之外，饮食也一定要重视起来，因为粘在牙齿上的食物会导致牙周病的发生。所以，想吃零食时，要避免选择那些软、甜、黏的食物，例如蛋糕、糖果以及干果等。应该选择一些对牙齿有益的零食，如坚果、生蔬菜、原味酸奶、奶酪以及无糖糖果或口香糖。



通讯员供图

专家名片

王文梅

主任医师，教授，南京市口腔医院（南京大学医学院附属口腔医院）副院长，享受国务院政府特殊津贴待遇，国际牙医师学院院士，农工党南京市委副主委，市人大常委会，先后担任中华口腔医学会中西医结合专委会主委、副主任、口腔遗传病与罕见病专委会常委、全国中西医结合治疗学首席科学传播专家、江苏省医师协会第四届口腔医院分会委员、江苏省执业医师资格实践技能考试（口腔类）首席考官、江苏省口腔医疗质量控制中心副主任、南京预防医学会口腔卫生专委会主任委员、南京医学会口腔医学分会主任委员。

业务专长：口腔黏膜病及其疑难疾病诊断和治疗

果汁里含糖也是有危害的，要少喝

“我们说到糖，大家现在可能有点害怕，会‘谈糖色变’，其实大家也不必这么害怕。”王文梅说，并不是所有的糖都具有很大的危害，需要科学鉴别。

她介绍，糖是分类的，一类是非游离糖，一类是游离糖，那么非游离糖是含在我们天然的食物中，比如新鲜水果中的果糖、蔬菜中的糖和奶类中的乳糖，还有谷类、薯类中的淀粉，这些都属于非游离糖，危害较小，是一种“健康糖”。

存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖，以及在食品生产、制备、加工中添加到食品中的

蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆等（添加糖），比如说我们做蛋糕、冰激凌时添加进去的一些葡萄糖、果糖等等，这些对我们健康是有害的。

“说要限糖，要限制的就是游离糖摄入，尤其是一些容易被大家忽视的游离糖的摄入。”王文梅强调，比如我们平时喝得浓的果汁，或者鲜榨的果汁，大家认为这些是天然的水果中榨出来的，是健康的糖，但其实它们经过加工，里面所含的糖类也是属于游离糖，对我们的健康也是有危害的，大家一定要限制这些糖类的摄入。

碳酸饮料喝多了，产生的牙齿问题不少

如何减酸呢？王文梅告诉现代快报记者，谈到酸，就要说到口腔PH值的概念。她介绍，我们牙齿的最外层非常坚硬的称为牙釉质，导致牙釉质容易脱矿软化的PH值是5.5。而碳酸饮料、柑橘类等酸性食物PH值低、含糖量较高。如果我们经常饮用，一方面就将口腔PH值降低至釉质脱矿的临界PH值以下；另一方面还会通过微生物发酵糖产生酸性物质，从而导致牙釉质表面脱矿、软化，在食物、口腔软组织和牙刷等磨擦作用下发生牙齿的损害。

玲玲今年10岁，平常不喜欢喝水，很喜欢喝碳酸饮料，尤其夏天天气热的时候，每天能喝几瓶。前不久，玲玲因为乳牙

滞留去医院拔牙，结果拔牙的时候，医生检查发现她有好几颗牙齿开始有龋坏了。“我们平常很注意孩子的口腔卫生的，不仅让孩子好好刷牙，还坚持给孩子用牙线呢？怎么会有蛀牙呢？”她的妈妈很纳闷。

王文梅表示，有些儿童特别喜欢喝碳酸饮料和含糖饮料，这些饮料喝多了，不但会引起龋齿，而且会显著提高儿童青少年患有酸蚀症的危险，目前我国儿童与青少年已成为酸蚀症高发人群，值得高度关注。

“在我们的日常生活中，家长最好要严格控制孩子喝这些饮料的数量，尽量用白开水代替饮料，并且用吸管的方式。”王文梅建议。

特别提醒

这些影响口腔健康的不良饮食习惯要纠正

饮食过度精细化

大家知道，目前我们的食物加工过度，有些甚至是经过精细的加工，比如说蛋糕、冰激凌等食物。这些食物又甜又黏，入口即化，特别受到儿童的喜欢，但是这些饮食对口腔健康是不利的。

首先，这些食物容易堆积到牙齿上，诱发龋齿。其次，这些饮食因为不需要牙齿咀嚼，入口即化，这

样对于牙齿和颌面部的发育是不利的。因此，提倡儿童期就养成良好的饮食习惯，多吃含有纤维的食物，这些食物它需要我们去咀嚼，不仅可以训练我们的牙齿，促进我们牙齿和颌面部良好的发育，还能预防龋齿。

过度吸烟喝酒、咀嚼槟榔

吸烟、饮酒、咀嚼槟榔，这三个因素都是导致口腔癌的高发因素。

烟草中所含的致癌物质很多，直接攻击口腔粘膜，可导致和促进癌症的发生；饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口腔癌，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。

槟榔已经被世界卫生组织列为一类致癌物，它所含的生物碱对口腔粘膜具有化学刺激性，同时咀嚼过程中产生了机械刺激，这些都是口腔癌的重要危险因素。



现代快报和天下美篇报重点打造的“健康大师课”，由碧桂园江苏区域特别支持，邀请权威专家，针对你关心的健康话题，精心设计课程内容，传播健康知识，构建健康理念。“健康大师课”的课程内容，涵盖健康领域的各个方面，使用文字、图片、音频、视频等多种形式，通过全媒体多平台推送，满足受众的信息需求。