

【身心靈健康】大學堂



吃冰和喝咖啡都上榜！常見食物超傷牙

牙齒有多重要？研究顯示，牙齒健康與心血管疾病、甚至類風濕性關節炎息息相關，若有缺牙不止影響咀嚼，營養與生活品質都會出現問題，還會增加失智風險；牙齒，可說是守護人體健康的第一道關卡，談到牙齒健康，以下六大食物尤其傷害牙齒。

1. 柑橘類水果

柑橘會讓口腔酸度增加，柳丁、葡萄柚等任何柑橘類水果，都會導致口腔內的酸鹼值降低，從而呈現酸性，破壞琺瑯質。牙醫建議，進快吃完柑橘類水果，不要在口中停留太久，吃完後可以喝水，平衡口腔酸鹼值並保護牙齒。



2. 冰

低溫的冰對敏感性牙齒的患者造成的疼痛可能影響牙床。很多人喜歡直接咬冰塊，牙齒因此損壞的機率很高。

3. 黏牙糖果

太妃糖、焦糖、軟糖等，這些糖果碎屑會卡在牙縫，很難清理，容易導致蛀牙。

4. 麵包和餅乾

麵包和餅乾也很會卡牙齒，造成口腔問題，澱粉最終會變成糖，造成蛀齒。

5. 蘇打水和能量飲料

碳酸飲料超級酸，酸度形同電池的鉛酸。能量飲料也有害，大多都含過量的糖，肯定對口腔沒有幫助，就算是無糖版本，其酸度也對牙齒不好。醫師建議，喝高糖飲料最好用吸管，以減少接觸牙齒的時間。

6. 咖啡

咖啡也是破壞牙齒的酸性飲料，無論是黑咖啡或有調味的咖啡飲品，而含糖咖啡更慘。



牙醫建議，每天正確刷牙兩次，有助平衡口腔酸鹼值，且要在攝取酸性食品後至少一小時刷牙，若是吃完東西馬上刷牙，會讓唾液無法發揮重新固化加強牙齒的作用，反而破壞琺瑯質。另外，搭配牙刷與牙間刷，才能有效清潔牙縫。

臺北科大學務處讓您更健康～

資料來源：元氣網 https://health.udn.com/health/story/6037/8049301?from=udn-articlemain_ch1005