

蛀牙知多D



01

日常飲食中增加蛀牙的原因：

- 經常在兩個正餐之間進食
- 當你吃喝次數越多，蛀牙的機率就越大！
- 經常喝果汁、碳酸、甜的飲料
- 常吃糖果、巧克力等零食。



02

飲食建議：



1. 每天吃足夠分量的早、午、晚三餐，從而避免吃過量的零食，以減少飲食頻率。
2. 多喝水：增加口水分泌，減少細菌的生長。
3. 多喝牛奶等乳製品因為含有酪蛋白（保護牙齒的蛋白質）和鈣（有助強化牙齒）
4. 吃無糖口香糖代替糖果

03

其他建議：

- 定期到牙醫檢查牙齒。
每年洗牙一次。
- 每天刷牙兩次及使用牙線。
- 多清潔容易累積牙菌膜的位置：**牙齦溝、牙齒的相鄰表面、假牙託和牙套。**

