



擁有一口潔白健康的牙齒，笑起來也顯得特別迷人。要照顧好牙齒，除了勤刷牙、用牙線、定期光顧牙醫，還能怎麼做？愈來愈多研究發現，吃什麼食物也可能大大影響你的燦爛笑容。因為一些天然食物裡的成分，可以對抗造成蛀牙的口腔細菌、強化牙齒琺瑯質，還能消除惱人的壞口氣，讓你更自信地展露笑顏。

【口腔保健五撇步】

● **第一步—三餐飯後，吃完東西都要馬上刷，每次至少3分鐘。**

● **第二步—正確刷牙（貝式刷牙法）**

1. 右手或左手比出「讚」的姿勢握住牙刷。
2. 刷毛與牙面成45度~60度，涵蓋一點點牙齦。
3. 2顆2顆來回刷約10次，不論裡外都要刷。

● **第三步—牙線正確使用**

1. 先拉出約45公分長的牙線。
2. 牙線兩端固定在兩手中指的第二指節。
3. 雙手食指與拇指交互使用，將牙線拉入每個牙齒鄰接面，輕輕刮除牙菌斑。

● **第四步—牙刷的選擇**

選用小頭、軟毛牙刷

★刷頭大小：0.6~0.8公分 X 1.8~2.0公分

★刷毛長度：0.9~1.2公分

★刷毛排列：直排3~4列、橫排6~8列為宜
牙刷的更換時機

★軟毛牙刷每兩個星期更換一次

★刷毛嚴重損壞時

★傳染病、感冒流行過後

● **第五步—定時做檢查(每3~6個月要檢查一次)**

【照顧牙齒有一套—遠離蛀牙的飲食守則】

◆ 遠離蛀牙飲食守則第一條～

均衡飲食讓牙齒更健康！

◆ 遠離蛀牙飲食守則第二條～

少吃甜食，減少食物殘留口中！

◆ 遠離蛀牙飲食守則第三條～

做好飲食管理！



口腔保健-從齒開始

【牙周病的徵兆】

- ◆ 牙齦紅腫、牙齦出血、口臭、牙齦萎縮、牙齒偏移、牙齒鬆動
- ◆ 牙齦炎的典型症狀——牙齦紅腫，並且刷牙時出血——是牙周疾病的最早提示。牙齦和牙齒鬆動提示牙周疾病進入後期。

【牙周病的防治】

1. 保持口腔清潔——刷牙方式、牙刷、牙膏、牙線、牙間刷、沖牙機、漱口水
2. 控制飲食，少食用甜食、黏質軟質食物，多攝取纖維性水果及食物。
3. 齒列不正或咬合不正者應盡速矯正。
4. 正確咀嚼以保持牙周組織之健康。
5. 時常注意口腔，看是否有牙周病危險訊號的任何一種現象，即早治療。
6. 定期口腔檢查。

【10種食物 讓牙齒健康、口氣清新】

- ◇ **香菇**：菇類在近幾年不但成了提升免疫力的熱門食物，自2000年以來的一些研究還發現，它對保護牙齒也有幫助。
- ◇ **芥末**：芥末會產生辛辣、嗆鼻的味道，是因為它內含一種稱為 isothiocyanates 的成分，這種物質也存在於其他十字花科蔬菜裡，日本在試管中的實驗發現，芥末裡的 isothiocyanates 可以抑制造成蛀牙的變形鏈球菌繁殖。
- ◇ **綠茶**：綠茶含有大量的氟（其他茶類也有），具有抗酸防蛀牙的效果，綠茶中的兒茶素（catechins）能夠減少造成蛀牙的變形鏈球菌，同時也可除去難聞的口氣。
- ◇ **芹菜**：大口嚼著芹菜，它正幫你的牙齒進行大掃除，讓你減少蛀牙的機會，另一方面，當你愈是費勁咀嚼，就愈能刺激分泌唾液，平衡口腔內的酸鹼值，達到自然的抗菌效果。
- ◇ **芭樂**：芭樂的熱量低，而它的維生素C含量又高居水果之冠，維生素C是維護牙齦健康的重要營養素，嚴重缺乏的人牙齦會變得脆弱，出現牙齦腫脹、流血、牙齒鬆動或脫落等症狀。
- ◇ **乳酪**：乳酪不但是鈣良好來源之一，它對牙齒還能發揮其他保護作用，英國的研究指出，乳酪裡含的鈣及磷酸鹽可以平衡口中的酸鹼值，有助於強化及重建琺瑯質，使牙齒更為堅固。
- ◇ **洋蔥**：洋蔥裡的硫化合物是強有力的抗菌成分，在試管實驗中發現，洋蔥能殺死多種細菌，其中包括造成我們蛀牙的變形鏈球菌，而且以新鮮的生洋蔥效果最好。
- ◇ **薄荷**：薄荷的淡淡清香有助於提神醒腦，同時也能減少「壞口氣」，用薄荷葉自製漱口水，緩解牙齦發炎、腫脹的不適感，漱口水可以減少口腔內的細菌孳生。
- ◇ **無糖口香糖**：嚼食無糖口香糖可增加唾液分泌量，中和口腔內的酸性，進一步預防蛀牙，嚼食添加「木糖醇」（xylitol）的無糖口香糖，對抑制造成齲齒的細菌，效果明顯。
- ◇ **水**：適量喝水能讓我們牙齦保持濕潤，刺激分泌唾液。在吃完東西之後喝一些水，順道帶走殘留口中的食物殘渣，不讓細菌得到養分，藉機作怪而損害牙齒。

