

隐藏的危机：健康饮食可能伤牙齿



文 / 王嘉璋医生
总主任
新加坡国立大学
口腔医学中心

我们都知道糖分是牙齿健康的大敌。从小父母就提醒我们少吃甜食，以免蛀牙。这个建议确实很正确，但我们的饮食中还潜藏着另一个常被忽视的“杀手”——酸。

在新加坡，随着健康饮食意识提高，许多人开始吃更多水果，或改喝无糖碳酸饮料，却忽视了这些饮品可能带来的酸性问题。

酸蚀伤牙不可逆转

许多酸性食物和饮料常被误认为是健康之选，但它们对牙齿的伤害可能不亚于糖分。我们的牙齿就像矿物质一样，坚硬但易受酸性物质侵蚀。虽然表层的珐琅质能起到保护作用，但长期接触酸性物质，会慢慢磨损这层防护，露出下面更脆弱的牙本质。值得注意的是，酸蚀对牙齿的伤害是不可逆转的，一旦珐琅质被侵蚀，就

无法自然恢复。

酸蚀的早期症状不明显。你可能会发现牙齿对冷热更敏感，或随着时间推移，牙齿看起来变薄或变短，严重时还可能出现食物经常卡在牙缝、牙龈出血等情况。在新加坡，酸性饮料，如碳酸饮料和果汁的消费量增加，导致酸蚀性牙齿问题日益普遍。

这个问题的棘手之处，在于许多酸性食物往往被标榜为健康食品。比如现在流行的苹果醋蜂蜜饮料，虽然可能有某些益处，但对牙齿来说却是一次“酸性”洗礼，尤其是每天饮用。新加坡气候炎热，许多人习惯饮用柠檬水或酸梅汤解暑，但这些饮品的高酸性也会对牙齿造成伤害。

其他看似无害的“元凶”，还包括运动饮料、无糖能量饮料，甚至一些被认为有益健康的酸奶和果醋饮

品。许多水果，如橙、葡萄、黄梨等都含有天然果酸。

这不意味着我们应完全戒掉这些营养丰富的食物，关键是要注意食用方式。

喝酸性饮料时用吸管

建议喝酸性饮料时用吸管，减少与牙齿直接接触；吃完酸性食物后用水漱口，并等半小时再刷牙，避免进一步损伤珐琅质。

预防总比治疗好。一旦出现严重侵蚀，治疗可能既复杂又昂贵，甚至需要做牙冠或根管治疗，因此在追求均衡健康饮食的同时，也要考虑对牙齿健康的影响。

此外，选择合适的口腔护理产品也很关键。含氟牙膏可以帮助强化珐琅质，增强其抵抗酸蚀的能力。使用



柠檬水高酸性，长期喝会损伤牙齿。
(档案照)

软毛牙刷和温和的刷牙方式，可以减少对已经受损的珐琅质进一步伤害。对于已经出现酸蚀症状的人，可考虑使用专门的脱敏牙膏。

良好的口腔健康不只是少吃糖和定期刷牙那么简单。我们需要全面了解饮食对牙齿的影响。若想知道更多这方面的信息，可向您的牙医寻求专业咨询。在新加坡这个美食天堂，我们更应该注意平衡饮食习惯，既满足味蕾，又呵护牙齿。毕竟，灿烂的笑容是健康生活最好的点缀。