

預防兒童蛀牙4大飲食原則

文／徐佳郁 國泰綜合醫院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

全國性的口腔衛生調查發現，兒童的蛀牙率高達八成，這與國人的飲食習慣有相當高的關係。

不當的食物及飲食習慣會使食物殘渣積留在牙齒表面，細菌便利用食物的殘渣作為營養來源，同時會產生一種酸性物質，酸與牙齒接觸後會慢慢溶解牙齒的鈣質而形成齲齒，兒童正處於發育階段，容易肚子餓，常常需要吃點心，卻又無法落實吃東西後馬上刷牙，因而蛀牙比例上升。

下列原則可以讓大家了解如何正確的選擇食物，幫助兒童在獲得適當營養素的同時又可以維持良好的口腔衛生。

一、均衡飲食是健康的根本

兒童正處於發育階段，充足的營養才能建構出健康的牙齒，均衡的飲食是達到良好營養狀況的不二法門，一般人普遍犯了少蔬果、多肉類、高糖類、飲食精緻化的毛病。

攝取過多的肉類(蛋白質)會使鈣質流失，減少牙齒的基本。有很多小朋友不喜歡吃蔬菜水果，更別

說糙米飯、全麥麵包等全穀類食物，澱粉類的來源大都是白米飯、麵包、蛋糕等精緻化食物，精緻的澱粉類黏性高，容易附著在牙齒上，增加蛀牙的風險。

蔬菜水果的功能剛剛好相反，粗纖維可幫助牙齒的清潔，掃掉牙齒上部分的殘渣，相同的道理，飯後吃個水果也具有相同的功能。足量的纖維是指每餐要有半碗的蔬菜，每日要吃2個拳頭大的水果。

二、開水或無糖茶類取代含糖飲料

早期國小裡多半有飲料販賣機，後來衛生單位漸漸重視國小學童肥胖問題，因此含糖飲料的販賣退出校園，鼓勵學童多喝開水取代含糖飲料，這樣的做法不只對兒童肥胖有很大幫助，對於齲齒的預防也是很重要的。不論是紅茶、奶茶、果汁、汽水，裡面的含糖量都高得驚人，以最常見的可樂來說，一瓶350毫升的可樂含有38克的糖，相當於7.5顆的方糖。細菌會利用糖製造出腐蝕琺瑯質的酸，且液狀飲料容易將糖分帶到牙縫中，造成牙縫蛀牙。

一天6到8杯水是人體所必需的，而現在人飲料喝習慣了，常常覺得開水沒味道不敢喝，這時試著切一片檸檬泡在開水中做成檸檬水，讓開水有檸檬的香味，沒有糖分也沒什麼熱量，或是無糖的茶類、花茶也是很好選擇。

三、飲食紅綠燈、聰明好選擇

若將食物依照引起蛀牙的危險性程度用交通號分類，紅燈表示危險性最高，容易造成蛀牙，食用後最好馬上刷牙；黃燈表示如果吃法不對(如含在口中過久)，有可能會造成蛀牙；綠燈表示吃了有益健康，較不會蛀牙。

食物紅綠燈表

	綠 燈	黃 燈	紅 燈
糖果類	無糖口香糖 堅果類:核桃、杏仁等		巧克力、口香糖、牛奶糖、軟糖、麥芽糖
飲料	開水、無糖飲料(茶類)	牛奶	可樂、汽水、調味乳、含糖飲料
水果	未加工的新鮮水果	新鮮果汁	加工過的水果(如蜜餞、果乾、水果罐頭)、加糖果汁
澱粉類	糙米、五穀米	湯圓、包子 吐司、饅頭 爆米花 蘇打餅乾	甜甜圈、蛋糕、甜餅乾、甜年糕

點心示範

	材 料	做 法	營養分析	說 明
鮮奶茶	低脂鮮奶 紅茶包	1. 紅茶包用100毫升熱水泡開，加入100毫升牛奶 2. 可依個人喜好調整茶與牛奶的比例	熱 量：40大卡 鈣 質：104毫克 蛋白質：3克 脂 質：1.2克	茶葉中含有氟可預防蛀牙，相較於市售用奶精泡成的奶茶，牛奶含有豐富的鈣質及維生素B2
起司餅	高纖蘇打餅乾2片 低脂起司1片	起司片切成餅乾大小夾入餅乾即可	熱 量：116 大卡 鈣 質：119毫克 蛋白質：5.8克 脂 質：5克	蘇打餅乾不含精緻糖且高纖，起司裡含的鈣及磷酸鹽可以平衡口中的酸鹼值，避免口腔處於有利細菌活動的酸性環境
滷味拼盤	海帶1片 小方豆干2塊 香菇2朵	將所需材料洗淨，放入滷汁滷熟	熱 量：127大卡 鈣 質：219毫克 蛋白質：14.8克 脂 質：5.6克	豆干含鈣豐富，海帶的氟、香菇的多醣體可預防蛀牙

四、選擇營養又防蛀的點心

這麼多會讓小朋友蛀牙的食物，到底要選擇什麼食物作為兒童的點心呢？

供應點心的目的為補充學童的熱量及營養，因此應避免空熱量的食物。家長在準備時多花點心思，1個新鮮水果、1杯牛奶或許就是很好的選擇。

矯正牙齒是現今流行的趨勢，但別為了一口整齊的牙變成一口蛀牙。因為戴矯正器會使食物的殘

渣卡更多在牙齒上，且清除不易，是齲齒的高危險群。因此，除了一般預防蛀牙的方法外，更應避免攝取黏性高、含糖量高的食物，也須落實每餐飯後刷牙的動作。若想喝飲料時，可利用吸管，減少飲料與牙齒的接觸。另外，矯正器阻擋了口腔與牙齒的接觸，降低牙齒的自清能力，可用多漱口、多喝水的方式來彌補。



人性化醫學

豬瘟之後，人呢？

文／洪建德

本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

1997年，口蹄疫的疫情對台灣的豬隻造成相當大的傷害，甚至波及到其他的畜牧業。可是一般人只想到以後沒有豬肉吃，卻鮮少想到對台灣經濟的衝擊影響更大。當然，這50萬的失業人口對台灣社會的造成的衝擊一定不小，因為失業的人在焦慮、憂慮的情形下，造成胃潰瘍、腦中風、心臟病，使精神科、內科或是他科的病人增加。

不知從何時起，大家開始隨隨便便過日子，一方面老一輩的也嘆息「一代不如一代」，可是他們是否也愈來愈鬆散？就以「檢疫」來說，全世界各個國家幾乎都有「檢疫」這關，唯獨台灣沒有有人在機場設置「檢疫」關口。像美國及澳洲，任何人從國外進口寵物，及各種生鮮食物，包括植物、動物，甚至是大型動物及其製品，都不能進入。1997年底我去日本時，他們就在機場地面撲上了消毒水的地毯，深怕疫情繼續燃燒。

國人或許不知道，自然界中，動物本來就與微生物（病毒）共生，病毒很容易透過動物之間互相傳染，加上近年來航空業的發達，1個星期內就能將病毒傳到全世界，例如A型的流行性感冒，可能今天在莫斯科，明天就傳到日本了。

面對如此快速的傳染殺手，怎麼能不注意動物與人之間的互動關係。就以台北市為例，放眼看去，到處是流浪狗，可是卻鮮少有人注意到流浪狗對人的潛在威脅，造成民衆盲目的養狗，又毫無責任丟棄狗，除非效法北京，將養狗列為禁止的事項，才能保護現在居民免於瘟疫的恐懼。

這波口蹄疫風波，帶給民衆的警惕是什麼？「社會的安定，是要大家體會生命共同體的重要性」，懶散慣了的國人，若再不正視這個問題，接下來會得到的瘟疫又是誰？牛？狗？還是人？

2003年我們面臨世紀最毒的傳染病，SARS卻把台灣的股市蒸發了300億，全國停工損失及間接損失在這個幾億之上，也造成醫護人員的傷亡。那年整個醫院籠罩在低氣壓中，長期分而治之的效應，也令人們更沒有勇氣；當年我進入SARS病房時，內心已經有與妻兒分別的覺悟。事後得到一面功在防疫的獎牌，卻無法改變社會的文化。下次禽流感，大家仍然以最自私的心態面對，將讓病毒傳播得逞。

