

口腔基础知识：食物与龋齿的关系 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/257/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8F\\_A3\\_E8\\_85\\_94\\_E5\\_9F\\_BA\\_E7\\_c67\\_257528.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/257/2021_2022__E5_8F_A3_E8_85_94_E5_9F_BA_E7_c67_257528.htm) 食物与龋齿的关系主要有如下几方面：一、食物中的营养物质可以增强牙齿的抗龋力。在牙齿生长发育期，如蛋白质以及钙、磷、铁等微量元素的缺乏，可以使牙齿发育不全，增加龋齿的发病率。二、脂肪含量高的食物可使口腔细菌明显减少，降低龋齿的发病。三、食物可以通过口腔细菌代谢产物-酸的腐蚀作用，引起龋齿。蔗糖含量高的食物比蔗糖含量低的食物更容易引起龋齿。而粘性甜食如面包、蛋糕、奶糖等最容易增加龋齿的发生。饮糖水时，龋齿并不增加。因此，不要让孩子从小养成经常吃甜食的习惯，特别是睡觉前吃糖对牙齿的危害最大。四、纤维性食物如蔬菜、肉类等对牙齿有机械性磨擦和清洗作用，并且不容易发酵，从某种程度上可减少龋齿的发生。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)