

2011年口腔执业医师考试辅导：多吃香菇有利于防治龋齿

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_654585.htm

在餐桌上就可获得健齿食物，如吃葡萄干、乳酪、香菇等，均可抑制牙菌斑的形成，起到防止龋齿的作用。在餐桌上就可获得健齿食物，如吃葡萄干、乳酪、香菇等，均可抑制牙菌斑的形成，起到防止龋齿的作用。防治龋齿不妨多吃些香菇：香菇（冬菇）最能预防龋齿。首先，“蘑菇皇后”香菇所含的香菇多糖体，能够抑制口腔内致病菌的生长，阻止牙菌斑的形成，防止龋齿。其次，香菇还含有一般蔬菜所缺乏的维生素D源（麦角甾醇），麦角甾醇经日光照射，可转变成维生素D，可增强人体免疫能力，并能帮助儿童骨骼和牙齿成长。每100克干品香菇含有7.8克的粗纤维，就如同一把健齿的“牙刷”，咀嚼时与牙面发生机械摩擦，可以对牙齿起到清洗的作用，减少菌斑的形成。香菇中还含有鲜香味的物质鸟苷酸和香菇精，气味芳香，有助于口气清新。另外所含的大量维生素C，同样具有杀灭有害菌，保护牙齿的作用。芹菜中含有大量的粗纤维，吃芹菜的同时就能擦去不少粘附在牙齿表面的细菌。对粗纤维食物反复的咀嚼还可刺激唾液的分泌，以平衡口腔内的酸碱度。牙齿最怕口腔中酸的环境，乳酪是最好的口腔酸碱平衡卫士，其中丰富的磷酸盐可以中和口腔中的酸性物质，不利于细菌活动。乳酪中还有大量的利于人体吸收的钙，无论对于儿童牙齿生长还是成年人健齿固齿都有很好的帮助。温馨提示：此外，健齿食品还有绿茶，它含有大量的氟，氟能抗酸防蛀牙，绿茶中的儿茶素能抑制口腔内的变形。链球菌

从而减少蛀牙的发生。薄荷能减少口腔内细菌的滋生。无糖口香糖，嚼食可增加唾液的分泌量，中和口腔内的酸性环境，从而抑制致龋菌的生长。喝水，也是最简单又很重要的护牙方法。相关链接：[#0000ff>2011年预防口腔辅导：洗牙后的注意事项](#) [#0000ff>2011年口腔执业医师考试：龋病预防之糖代用品](#) 欢迎进入 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