

你最喜歡的健康飲料會損害牙齒嗎？

如今，瓶裝蔬果汁或一大杯柳橙汁似乎是碳酸飲料的健康替代品。

但科學家已經證明，包括果茶在內的這類飲料都會對我們的牙齒造成不可逆轉的傷害。

不過，這並非全是壞消息。有20多年經驗的英國倫敦國王學院 (KCL) 的研究人員發現，飲用的時間與方式可以大幅減少牙齒侵蝕的風險。

腐爛與侵蝕

小時候，我們總是被警告蛀牙問題——也就是牙齒上長出的小洞，我們還曾被告知糖果和巧克力會毀掉人的笑容。

當人在吃含糖食物時，牙齒上會滋生天然細菌，它們會以口腔中殘留的糖分為食，在牙齒上形成洞。除非這些洞很大，否則通常可以透過補牙來修復。

但牙齒腐蝕的原理卻有所不同。食物和飲料中的酸會侵蝕琺瑯質——牙齒的外層，慢慢地將其連同下面的牙本質層一起剝離。

琺瑯質保護牙齒較軟的表層，但它無法抵抗酸和糖的持續侵蝕。一旦被腐蝕，就無法挽回了。

「當琺瑯質過度暴露於酸性和含糖食物及飲料時，就會發生牙齒腐蝕，」牙醫、倫敦國王學院牙齒腐蝕研究團隊成員波利比奧斯·查拉蘭布斯 (Polyvios Charalambous) 博士說。

「如果不及時治療，琺瑯質的流失會導致各種牙齒問題，包括牙齒染色、斷裂、牙齒邊緣出現缺損或鋸齒狀、對冷熱敏感以及牙齒變得透明，」他補充道。

如何喝、何時喝，才能不傷牙齒

查拉蘭布斯博士用酸鹼值測量儀測量了我以三種不同方式飲用橙汁時的口腔酸度：小口啜飲、搖晃和含住橙汁。

為了保護牙齒健康，口腔中的酸鹼值應接近中性 (約7)。

飲用柳橙汁會使酸鹼值降至4.7，並需18秒才能恢復至中性。

將柳橙汁含在口中 (10秒) 會提高酸度，且需花費五倍時間才能恢復正常。

漱口則使酸鹼值降至3，恢復中性所需的時間是含住柳橙汁的30倍以上。

實驗表明，口含酸性飲料、或者用酸性飲料漱口會加劇牙齒損傷，因為這些習慣會增加酸性飲料與牙齒表面的接觸時間和接觸面積。

「為了保護牙齒，請勿長時間含著酸性飲料。您也可以使用吸管來減少與牙齒的接觸。研究表明，使用吸管可以減少碳酸飲料對牙齒的腐蝕，」查拉蘭布斯博士說。

倫敦國王學院的研究團隊發現，食用和飲用酸性食物和飲料，尤其是在兩餐之間，牙齒腐蝕的風險最高。

每天兩餐之間飲用兩次酸性飲料 (例如軟性飲料、加檸檬片的水或熱水果茶) 的人患中度或重度牙齒腐蝕的可能性要高出11倍以上。

如果在用餐時飲用酸性飲料，這項風險會降低一半。

因此，合理安排飲用時間，無論是在用餐時還是在用餐前後，都能更好地保護您的牙齒。

哪種飲料腐蝕性最強？

倫敦國王學院團隊將琺瑯質樣本浸泡在柳橙汁、可樂、艾蘭 (Ayran，一種不含碳酸的優酪乳飲品) 和果茶中，比較了四種不同飲料對牙齒腐蝕的影響。

浸泡一小時後所觀察到的損害能呈現相當於一個人連續兩天飲用三杯這些產品的效果。顯微鏡影像顯示，腐蝕在樣本中呈現為一條暗線。

研究結果令人震驚：碳酸飲料造成的損害最大，其次是柳橙汁、果茶，最後是艾蘭，它對牙齒的損害最小。艾蘭是許多國家的傳統飲品，包括印度、巴基斯坦、黎巴嫩、敘利亞、土耳其、伊朗和亞美尼亞。

哪些食物最容易導致牙齒腐蝕？

酸性食物和飲料會導致牙齒腐蝕。大多數水果都有一定的酸性，柑橘類水果酸性比香蕉和杏子更高，例如蜜柑。其他酸性食物和飲料包括：

- 辣椒
- 番茄和番茄醬
- 泡菜
- 德國酸菜
- 醋和醃菜 (尤其是蘋果醋)
- 果汁
- 水果口味水，例如在水中加入一片檸檬
- 調味茶，包括莓果茶、玫瑰果茶、薑檸檬茶。
- 大多數酒精飲料
- 軟性飲料 (無糖軟性飲料的腐蝕性與含糖軟性飲料一樣強)

挑戰在於，這些食物和飲料中的許多都對您的整體健康有益。但是，有一些巧妙的方法可以讓您在享用它們的同時保護您的牙齒免受腐蝕：

- 在餐後吃一些富含鈣的食物，例如起司、優格或牛奶，以幫助中和口腔中的酸性；
- 咀嚼無糖口香糖，增加唾液分泌，有助於保護牙齒；
- 把果茶換成紅茶，紅茶已被證明能減少牙齒腐蝕；
- 用黃瓜、薄荷或迷迭香調味的水代替柑橘類水果。



專家將琺瑯質樣本浸泡在柳橙汁、可樂、艾蘭酒和水果茶中，比較了四種不同飲料對牙齒腐蝕的影響

類水果。

不同國家牙齒磨損的發生率差異很大：阿曼最高，為60.7%；其次是沙特阿拉伯 (57.1%)、阿聯酋 (49.3%)、埃及 (32.9%)、科威特 (31.5%) 和約旦 (16.5%)。

牙齒腐蝕有多常見？

牙醫警告稱，牙齒腐蝕已成為全球普遍存在的問題，且呈快速增長趨勢。

根據倫敦國王學院牙科研究所修復科主任大衛·巴特利特 (David Bartlett) 博士在2013年領導了一項研究，結果顯示歐洲近30%的18至35歲成年人患有中度至重度牙齒磨損。

相較之下，最近一項橫斷面研究對六個阿拉伯國家的2,924名受試者進行了調查，發現嚴重牙齒磨損的發生率甚至更高。

什麼程度的牙齒腐蝕算正常？

「牙齒腐蝕在生理層面上會持續一生。然而，如果不小心，飲食、習慣或疾病 (例如胃酸倒流) 等因素可能會加速其進程，」查拉蘭布斯博士說。

牙醫可以使用導板評估您的損傷程度，檢測結果可能令人擔憂，因為被腐蝕的琺瑯質無法修復，所以預防是最佳方法。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译

美中佛教會地藏殿
地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org
聯絡人：空正法師、空實法師

★ 房屋買賣
★ 地產投資
★ 外州搬遷
★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務
卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供最好的房地產經驗和最高質量服務

RAYMOND CHANG
張良睿
Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com

COLDWELL BANKER
GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017