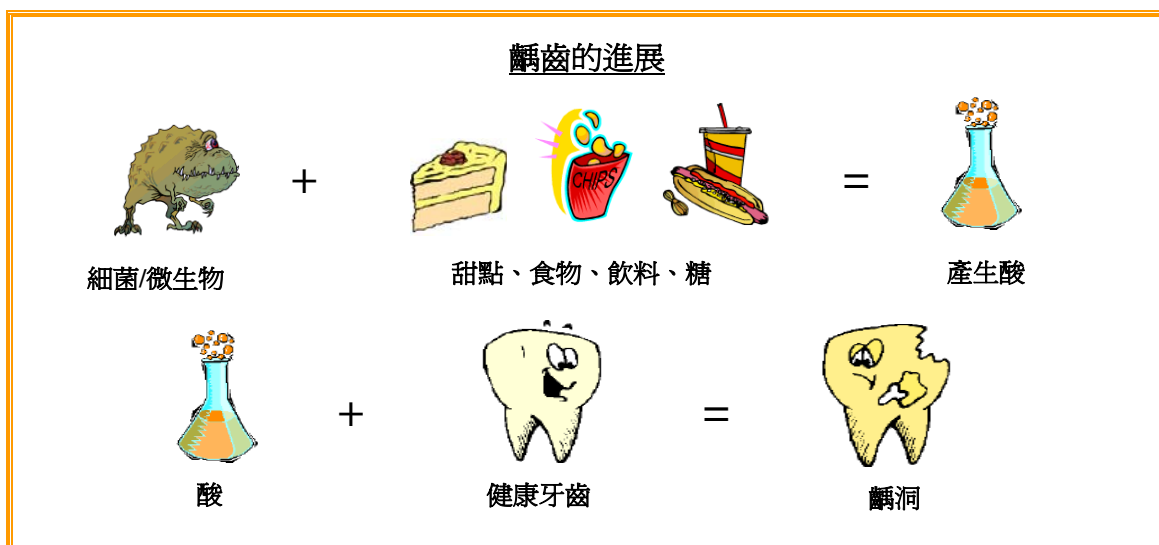


齲齒

加州牙醫協會
攜手向前

齲洞是可以預防的，它是由定居在您口腔中的某些細菌（微生物）所導致的。細菌粘附在牙齒上一層稱為菌斑的膜上，這些細菌靠您吃的東西存活，特別是糖類（包括水果糖）和澱粉（麵包、土豆、米飯、義大利面等）。您飲食後 5 分鐘左右，細菌就開始消化食物並產生酸。這種酸可以降解牙齒的外表，溶解保護您牙齒的寶貴礦物質，其結果就是齲洞。



您不是生來就帶有產生齲洞的細菌，這些細菌通常是您的主要照護人在您幼年時傳遞給您的，最常見的是您的母親。為了減少將細菌傳遞給子女的機會，就要避免共用餐具、吸管或其他可能沾有唾液的物品。

如何預防齲齒

- 用含氟牙膏每日刷牙兩次
- 每日用牙線潔牙一次
- 飲食均衡，限制兩餐之間的零食
- 定期去 CDA 會員牙科醫師處進行專業潔牙和檢查
- 向牙科醫師詢問：
 - [牙封閉劑](#)，一種敷在白齒咀嚼面上的保護性塑膠貼層，齲齒常從白齒咀嚼面開始
 - [木糖醇](#)口香糖和薄荷
 - [氟化物](#)治療，包括氟漆

800.CDA.SMILE
cda.org