

營養  
加州牙醫協會  
向前走，手攜手。

您吃的食物直接影響到您的整體健康和您的牙齒健康。含有較低重要營養的飲食可能影響身體的免疫系統較不能抵抗感染。根據「世界健康組織」，飲食與營養影響頭部/顏面發育，口腔癌和口腔疾病的形成。與飲食有關的牙齒疾病包括蛀牙，琺瑯質發育缺陷，牙腐蝕與牙周(牙齦)病。

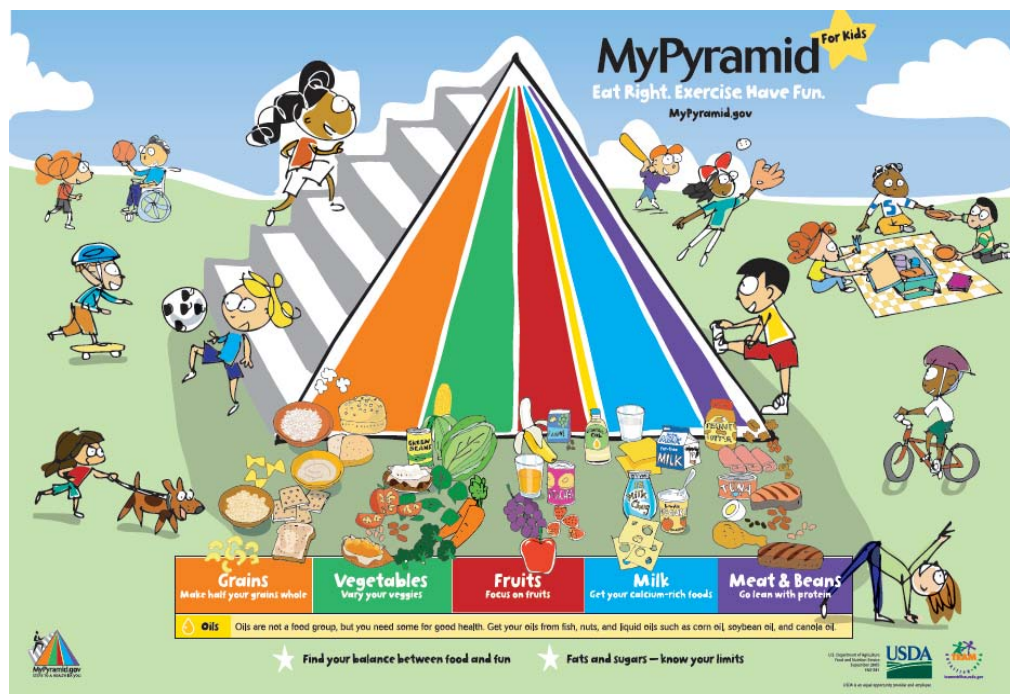
飲食習慣與食物的選擇也是影響蛀牙形成的重要因素。細菌會黏在您的牙齒膜上，這就稱為牙菌斑。細菌以您吃的食物為食物，特別是糖類(包括果糖)與煮熟的澱粉(麵包，馬鈴薯，米飯，義大利麵等等)。吃過、喝過東西大約 5 分鐘後，細菌一邊吃著您的食物，一邊開始製造酸。大約這些酸類會損壞牙齒的表面，分解重要的礦物質。結果就是蛀牙或齲齒。孩童與成人的飲食習慣顯示吃太多蘇打飲料，甜化的水果飲料，與不營養的點心，都會影響牙齒的健康。這些食品通常只含有很少量的，甚至沒有營養價值的成分，吃久了就會犧牲牙齒的健康。

選擇食物時，記得以下的重點：

- **多樣化**—吃所有食物類中的各種食物
- **注重比例**—吃較多水果，蔬菜，全麥，去脂或低脂牛奶等，而吃較少含糖，膽固醇與鹽的食物
- **適量**—限制含有添加糖，膽固醇與鹽等食物的量
- **活動量**—天天都活動一下

孩童每天至少要活動 60 分鐘；成人每天至少需要活動 30 分鐘。雖然一天 30 分鐘的中度體力運動能有益健康，如果能活動更久，或從事更激烈一點的運動，則對健康更加有助益。

限制餐與餐之間的零食量。當您一定要吃零食時，則選擇低糖而營養的食物。每天兩次用牙膏徹底刷牙。天天使用牙線。撥電話給您加州牙醫協會的牙醫師約診作定期檢查與清潔。



800-CDA.SMILE  
[www.cda.org](http://www.cda.org)

美國農業部(USDA)指導全國的營養健康。他們的飲食建議是為促進最理想健康而設計，並能避免與肥胖相關的疾病，包括心臟血管疾病，第二類型糖尿病與癌症等。美國農業部的建議考慮飲食健康的需求依人生階段而有所不同。請造訪[美國農業部網站](http://www.usda.gov)，以見詳情。

### USDA 每日建議量

	年紀	蔬菜	水果	牛奶	肉類與豆類	穀類	脂肪與油類
小孩	2-3 歲	1 杯	1 杯	2 杯	2 盎司	3 盎司	3 茶匙
	4-8 歲	1 ½ 杯	1 to 1 ½ 杯	2 杯	3 – 4 盎司	4 – 5 盎司	4 茶匙
女孩	9-13 歲	2 杯	1 ½ 杯	3 杯	5 盎司	5 盎司	5 茶匙
	14-18 歲	2 ½ 杯	1 ½ 杯	3 杯	5 盎司	6 盎司	5 茶匙
男孩	9-13 歲	2 ½ 杯	1 ½ 杯	3 杯	5 盎司	6 盎司	5 茶匙
	14-18 歲	3 杯	2 杯	3 杯	6 盎司	7 盎司	6 茶匙
女性	19-30 歲	2 ½ 杯	2 杯	3 杯	5 ½ 盎司	6 盎司	6 茶匙
	31-50 歲	2 ½ 杯	1 ½ 杯	3 杯	5 盎司	6 盎司	5 茶匙
	51 歲以上	2 杯	1 ½ 杯	3 杯	5 盎司	5 盎司	5 茶匙
男性	19-30 歲	3 杯	2 杯	3 杯	6 ½ 盎司	8 盎司	7 茶匙
	31-50 歲	3 杯	2 杯	3 杯	6 盎司	7 盎司	6 茶匙
	51 歲以上	2 ½ 杯	2 杯	3 杯	5 ½ 盎司	6 盎司	6 茶匙