

避开损害口腔健康的四大误区！很多人第一个就踩坑了



早在唐代，名医孙思邈的《千金方》就有记载：“凡人饮食不能洁齿，腐臭之气淹渍日久，齿龈有洞，虫蚀其间”，描述了饮食和牙齿健康的关系。在生活中，很多人在饮食方面确实存在不利于牙齿健康的误区，顺义妇儿医院口腔科任志明医生在下面解释了四个

个常见误区，希望越来越多的家长和孩子关注细节，通过改变不恰当的饮食习惯来更好地维护口腔健康。

误区一：孩子一周岁以上，很多家长仍认为他们如果半夜醒来哭闹，就得通过母乳或者奶粉喂养来哄睡，一些家长甚至还会通

过闹闹钟的方式，按时起来给孩子喂奶。

专家解释：如果孩子年龄已经大于一周岁，且身体健康，无其他全身疾病，没有儿科医生医嘱告知必须半夜按时喂食的情况下，建议不要让孩子含奶入睡，避免牙面过多残留奶渍堆积，来不及清理，导致“奶瓶龋”的发生。同时，宝宝家庭需及时科学停夜奶，杜绝夜间频繁喂养，这样不但会有利于孩子正常的生长发育，还会预防牙齿过早发生龋坏，若孩子醒来哭闹，建议清水等代替奶制品。

误区二：部分人“无醋不欢”，吃饭时喜欢喝醋，含在嘴里，不及时咽下；经常喝碳酸饮料，可乐或者雪碧等；听说吃柠檬美白，每天会吃一个柠檬。

专家解释：建议吃饭时用醋适量，避免长时间含在嘴里导致牙齿表面的酸化。喝碳酸饮料尽量使用吸管，可以减少对牙齿的损害，碳酸饮料不利于儿童健康发育，也会侵蚀牙齿硬组织，不能作为常规饮品频繁摄入。而柠檬的酸性较强，长期直接食用会对牙齿造成酸蚀，建议适度食用。在门诊经常会见到患者口内多颗牙齿牙面出现酸蚀，近龈缘处牙面发白、表面粗糙，甚至出现明显的组织缺损，有的患者还会出现冷热酸甜食物刺激后牙齿十分敏感甚至疼痛的症状。这些都是牙齿硬组织被酸化导致牙本质层暴露，而牙本质小管开口处失去保护，对外

界刺激就会更加敏感，严重者需进行相应的充填治疗。

误区三：晚饭后刷完牙，有的人熬夜饿了要加餐或吃零食，吃完后不再清洁口腔，直接入睡。

专家解释：睡前的牙齿清洁十分重要，如果有夜间加餐的习惯，建议加餐后彻底清洁口腔，以免大量食物残渣积聚在牙间隙及窝沟等处，长此以往，容易导致多颗龋坏牙的发生。

误区四：冬天为了预防咳嗽，家长常将秋梨膏稀释后代替清水给孩子喝，平时还会为了健胃消食每天都给孩子吃山楂片或山楂糕等；听说蓝莓、火龙果、草莓等花青素含量高，每天给孩子吃这几种水果。

专家解释：日常饮食中，我们要学会科学预防疾病发生。要记住，任何的饮品都不能替代清水，一些甜酸的零食也不能作为常规食物，这样不利于身体健康，还容易导致牙齿龋坏。而有色食物需要适当摄入，同时，进食后也要注意口腔清洁。临床上经常见到很多孩子全口牙面黑色素沉着，满口的“小黑牙”，一方面影响美观，一方面黑色素表面更易黏附食物残渣，不利于牙面清洁。

如果大家生活饮食方面存在以上误区，建议及时纠正，避免因小小不良习惯而导致牙齿龋坏或缺损，影响到正常的学习、工作生活。

少吃一顿饭=折寿？一天吃几顿饭最好？

唐朝时，一些士人和富裕阶层，在上、下午两餐的中间，加了一顿点心，这就是午饭的雏形，不过许多普通民众依旧是吃两餐。到后来“三餐制”就比较普及了，也就是我们现代俗称的“一日三餐”。

而如今，吃饭这件重要的日常小事，却变得“困难”起来。从外卖、料理包到“白人饭”“糊弄学”，新的工作生活节奏，正在重塑中国年轻一代的日常三餐。对很多人来说，一天也不一定能吃够三顿饭。少吃一顿饭影响大吗？不是还能顺带减肥吗？近期的一项研究向我们解答了这些问题。

少吃一顿饭真的折寿吗？

一项由中国武汉华中科技大学同济医学院、美国爱荷华大学的研究学者联合进行的前瞻性研究，在1999-2014年间对2.4万余名40岁及以上的群众的饮食摄入量、死亡情况以及膳食模式进行了随访。结果得出，相较于每天规律三餐的人：

每天只吃2顿饭的人，心血管疾病死亡风险增加10%，全因死亡风险增加7%。

每天只吃1顿饭的人，心血管疾病死亡风险增加83%，全因死亡风险增加30%。

从该研究来看，少吃一顿真的会增加死亡风险，保证一日三餐就显得很重要了。研究者解释道，跳过一些餐次意味着摄入能量负荷更大的食物，这反而会加剧葡萄糖代谢调节的负担，导致我们新陈代谢紊乱。

同时，这项研究还发现，进食的间隔时间也会影响寿命。

每日吃三餐的人群，相邻两餐间隔≤4.5小时的人相较于两餐间隔时间4.6-5.5小时的人，全因死亡风险上升17%、心血管疾病死亡率升高22%。对此，研究人员说明，两餐相隔时间短，意味着给身体带来的能量负荷高相关。也就是我们的肠胃和胰腺得为我们的不当进行增加加工时了，长期这样下去，身体会吃不消。

那到底少吃哪顿最伤身呢？这项研究分析得出：与吃早餐的人相比，不吃早餐的参与者的全因死亡率和心血管疾病死亡率分别增加了11%和40%；

与每天吃午餐的人相比，每天不吃午餐的人全因死亡风险增加12%；

与每天吃晚餐的人相比，每天不吃晚餐的人全因死亡风险增加16%。

长期以来，我们都强调早午餐很重要，尤其是早餐，不吃早餐简直是心血管“杀手”。而从本次数据，我们还看到，晚餐也是非常重要的。从全因死亡风险看，不吃晚餐的伤害是最大的，晚餐也需要我们重视起来。

三餐到底怎么吃好？

《中国居民膳食指南(2022)》中建议要合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐每天吃早餐。并要规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。早餐应占全天总能量的25-30%，午餐占30-40%，晚餐占30-35%。具体到每顿饭该怎么吃呢？

早餐：营养均衡、最好8点前吃

均衡、健康的早餐包含四样东西：健康的碳水化合物提供能量，足够的纤维来帮助你感到饱腹，一些蛋白质来帮助肌肉生长和维持，以及健康的脂肪来饱腹感。建议选择脱脂原味希腊酸奶、鸡蛋、鸡胸肉、原味燕麦片、低脂牛奶、全麦面包和谷物和水果等。

近期，法国巴黎大学的研究人员在《国际流行病学杂志》上发表的研究显示，与8点前吃早餐的人相比，9点后吃早餐的人，患2

型糖尿病的风险增加59%，较晚的第一餐与较高的2型糖尿病发病率相关。此外，中医认为，辰时(7:00-9:00)胃经当令，7-8点也正是吃早餐的最佳时间。这样，也能保证打工

人午休时的午饭能间隔4.5小时以上。

午餐：七分饱，营养全面
中午这顿饭，要适量摄入主食、肉类、蛋白和蔬菜。尽可能搭配多种食物，既要吃得饱，又要吃得好。需要注意的是，蔬菜不等于绿叶菜，还要加一些其他彩色的蔬菜，如番茄、南瓜、茄子等。此外，午饭不能吃得过饱，七分饱为宜，吃完后不建议立刻吃水果、睡午觉，可适当进行散步。

晚餐：对当日营养进行查漏补缺

一般最佳的晚饭时间是18-20点，不建议晚饭过晚。晚餐前，可以回想一下早餐和午餐都吃了什么，对摄入的营养进行查漏补缺，然后在晚餐补上。晚餐别吃太油腻，不吃高油高盐、高热量等刺激性食物，尽量吃得清淡、易消化。

不管哪一餐，我们吃饭的时候都要记得细嚼慢咽，吃得快不仅有可能变胖，可能还会增加糖尿病、心血管疾病等的风险。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病专治；
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com