

合理控糖，预防龋齿

李 伶

广西医大开元埌东医院口腔科 530029

〔中图分类号〕R78 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 12-107-01

我们经常会在儿童的口腔中，看到白白的牙齿上有黑色的斑块或黑洞，这就是我们常说的“蛀牙”，其实这是牙齿在细菌的作用下发生的慢性、进行性破坏改变，形成了黑褐色的斑块和黑洞，这就是龋齿。

根据 2015 年我国第四次口腔健康流行病学调查结果显示，我国 3 岁和 5 岁儿童的患龋率分别为 50.8% 和 81.5%，多么触目惊心的数字！那么，龋齿到底是怎么形成的呢？

众所周知，糖是龋齿发生的罪魁祸首。糖在致龋细菌的作用下发酵产生酸，酸腐蚀牙齿造成牙齿硬组织的溶解和破坏，形成龋洞，这就是老百姓常说的“蛀牙”，即龋齿。早期龋齿没有任何症状，随着病变的发展，逐渐出现牙齿遇冷热酸甜刺激痛和自发痛。龋齿给儿童的口腔及全身健康带来很大的危害，不仅会影响后继恒牙的萌出，还会影响营养吸收和生长发育，甚至会给孩子心理健康造成负面的伤害。

那么，如何才能有效地预防儿童龋齿的发生呢？现如今，糖已然在生活中无处不在。是不是吃糖就一定会得龋齿呢？面对日常生活中各种各样的“甜蜜诱惑”，“甜食控”们又该如何捍卫口腔健康呢？今天，让我们来聊聊，关于“控糖”这件天大的小事。

糖分分为非游离糖和游离糖，非游离糖是指天然存在于新鲜蔬果中的果糖、奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。而游离糖则包含食品中的添加糖及存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖。添加糖常来源于饮料、糖果、蛋糕、饼干、蜂蜜、蜜饯等甜零食，还可能隐藏在“不甜”的加工食品中，如番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等。

其中含糖饮料、蛋糕、饼干、果脯、蜜饯、巧克力、配方奶、乳酸菌饮料、冰淇淋属于易致龋食物；酸奶、果汁属于较易致龋食物；而牛奶（不加糖）、苹果及生梨等则不易致龋；无糖口香糖、花生、粗粮、蔬菜、鱼、动物内脏、茶、奶酪则不致龋。

那么问题来了，日常食用的各类水果中也含有糖，多吃

水果会容易致龋吗？答案是：新鲜完整的水果不易致龋，但是水果榨成果汁后反而会容易致龋！因为水果榨成果汁后，糖游离出来成为游离糖，反而会使致龋性增加。

根据相关研究结果显示，甜食在口腔内停留的时间越长，细菌利用糖代谢产酸的时间越长，形成龋病的风险越高。所以，含饭不吞咽的习惯也会大大提高蛀牙的风险，因为含饭使食物在口腔中停留时间过长，食物中的碳水化合物被酶水解成游离糖而致龋。

现在超市里琳琅满目的含糖饮料和满大街的奶茶店，让多少孩子和青少年欲罢不能，殊不知，这些“甜蜜的诱惑”恰恰是我们牙齿的隐形杀手。含糖饮料（包括奶茶、可乐等）和果汁等可降低口腔 pH 值，过多食用易导致牙齿脱矿和酸蚀症。综上所述，含糖饮料摄入过多、睡前吃甜食（包括含糖饮料）、低龄儿童含奶瓶入睡的习惯均会大大提高儿童患蛀牙和酸蚀症的风险。

为了让孩子们拥有一口好牙，请家长们督促孩子养成良好的饮食习惯，通过减少糖的摄入减少患龋齿的风险。首先，要学会辨别游离糖，控制游离糖的摄入量。若食品配料表中前几位出现了白砂糖、麦芽糖、乳糖、果葡糖浆、浓缩果汁等游离糖，则不宜食用过多。多吃新鲜完整的水果，减少含糖饮料的摄入，水是最好的饮品。实在忍不住想要吃点甜食，尽量餐前或餐后一次性吃完，减少牙齿泡在酸性环境中遭受攻击的时间。另外，合理使用糖替代品。山梨醇、甘露醇、木糖醇、赤藓糖醇等不是糖，而是常见的糖替代品——糖醇。它们的甜味与糖差不多，但是糖醇不能被细菌利用，因此没有致龋性或只有很低的致龋性。最后，记得饭后漱口，使用含氟牙膏刷牙，定期口腔检查和涂氟。

总而言之，糖是日常饮食的一部分。前提是我们遵循推荐的摄入量，甜食随餐食用，尽量控制甜食的量和摄入频率，尽可能缩短食物在口腔内停留的时间。让我们合理控糖，预防龋齿，给健康生活一份保障！

（上接第 106 页）

第二，在手术的过程中，也要随时观察患者的生命体征变化，包括心率、呼吸、血压等，同时也要在手术中监测患者的状况，以便于随时调整，并及时采取急救措施，进而为患者的生命安全保驾护航。第三，定期对护理人员进行急救培训，以此提高他们应对意外情况的能力。

2.6 定期开展护理安全教育

手术室护理人员除了要具备医学护理知识以外，也需要具备与患者进行交流沟通的方法和技巧。为此，可以结合科内人员变动、护理工作内容增加等变化情况，除了要制定完善的的安全管理制度以外，也要定期开展护理安全教育，认真

分析护理安全缺陷与差错，并制定相应的改进措施。同时，在日常工作人员也要分级督促，将操作规程与奖惩考核相挂钩，从而增强护理人员的责任心，做到警钟长鸣。

3 结束语

通过上文的科普，相信大家对于手术室的护理安全已经有了一定的了解和掌握。手术室的护理安全作为提升护理质量的关键，是非常重要的。因此，为了进一步提升手术室护理安全水平，护理人员除了要保证护理操作技术的专业性和规范性以外，也要根据医院手术室的实际情况，全面做好手术室中各个环节和细节的护理安全工作，只有这样才能够避免护理差错事故的发生，保证患者的生命安全。