

讓他吃的高興也吃的健康衛教需知

想讓孩子吃的盡興，且不受牙病之苦，除了養成良好的口腔清潔習慣之外，更需配合飲食的管理。但所謂飲食的控制並非是限制小孩的飲食，而是選用適當的食品及控制易致齲齒的食物食用的意思。一般來說，粘滯性高，含糖及精製的糕餅類是容易造成齲齒的食物，因此父母在為孩子安排食物（尤其是餐外點心）時應仔細選擇，以下是幾個有用的原則：

一、監督易齲蛀食物（如糖類、餅乾）的攝取，而不要嘗試將之完全排除於孩子的食物之外。

二、父母應與孩子共同培養飲食習慣的建立，因為學齡前的孩子在家飲食尚能注意，但孩子一旦上學讓他養成良好健康的飲食習慣才是根本知道。

作法：

一、將易齲蛀食物盡量限制在三餐前後吃，並鼓勵餐後刷牙及刷牙後不再進食的口腔衛生習慣。

二、購買食品前養成先讀標籤的習慣，對於含糖成分高的食品，則應避免購買。

三、慎選三餐正食間的點心：

1. 少用含糖易黏牙齒者，改用其他合適的代用品(參見附表)
2. 選用蔬果類作學齡前孩童的餐間點心。
3. 祖父母，長輩勿以糖果作為愛孫的表現。
4. 家庭成員需立場一致，以免功虧一匱。

表一：以下所列為易齲齒食品及其建議的取代食品

	易齲齒食品	建議取代食品
糖果類	巧克力、口香糖、硬糖果、棒棒糖、花生酥、太妃糖等	
糕餅類	冰淇淋、甜甜圈、蘋果派、蛋糕、含糖餅乾等	爆米花、蘇打餅乾、低糖份飲料、無糖份口香糖、花生、核桃、葵花子、饅頭、包子、酪餅
飲料類	巧克力牛奶、可可、汽水、可樂、加糖果汁等	
水果類	葡萄乾、水果罐頭等	未經加工之生鮮蔬果
塗抹類	果醬、蜂蜜、花生醬等	雞肉塊、肉鬆、魚鬆、魷魚絲

恩主公牙醫部關心您 02-2672-3456 分機 #3101 或 3102