

世卫也推荐的预防、修复蛀牙的最佳食物

日本易食研究所 大林惠运

成人也好，儿童也好，蛀牙的发生率很普遍。蛀牙又叫龋齿、虫牙。发病初期，牙齿并无任何不适之感，只是牙齿表面的釉质受到了损伤。但到中期时，由于釉质的受损加剧，对冷、热、甜、酸等刺激，会感觉疼痛。不过，当这些刺激原因消除后，疼痛感就会消失。以后，被蛀的部位，会产生蛀洞，甚至侵蚀到牙神经，使疼痛难忍。

不仅如此，蛀牙会造成牙根部的炎症，并引起牙根化脓的症状，还可能由此引发败血症。蛀牙的部位如在牙根处，还可能妨碍咀嚼，影响消化。如果炎症反复，会引起牙周炎，严重的还会诱发心脏病。儿童的乳牙发生蛀牙的话，还会影响到以后恒牙的成长。并影响口腔的美观。

这里，我介绍一种食品，只要吃，就能预防蛀牙的发生。这就是奶酪。奶酪能预防蛀牙，是世界卫生组织（WHO）推荐的。为什么吃奶酪就能预防蛀牙的发生？奶酪的品种极其繁多，吃什么样的奶酪有效呢？这可能是大家最想知道的吧。

奶酪中含有大量的磷和钙及磷酸钙，这些成分与牙齿的构成成分是一样的。而发生蛀牙后，会损害牙齿的这些成分。奶酪的摄取，其所含的磷酸钙，能够预防细菌、口腔环境对牙齿的侵蚀，因为蛀牙的细菌会顽固地粘着在牙齿的表面，即使刷牙，有些的牙刷难于达到的位置，无法去除这些细菌。这些细菌会将牙齿的成分钙和磷溶解，形成蛀牙。而奶酪所含的成分正好能够对被溶解的牙齿部分进行补充和修复，同时进行保护。

不过必须要遵守一个原则，在用奶酪预防蛀牙时，不能吃完奶酪马上刷牙。一定要在30分钟以后才能刷牙。因为，刷牙会将奶酪的成分也一起刷掉。而奶酪对牙齿的修复必须要30分钟才行。所以，在吃完奶酪后，过30分钟才能刷牙。

在选择奶酪时，最合适的奶酪是经过12个月以上熟成的奶酪。这种奶酪因熟成时间长，其中含有的水分少，故比较硬。因为硬，就必须多多的咀嚼。在咀嚼时，唾液的分泌就多，而磷酸钙很容易的水分中溶解，所以在不断的咀嚼中，唾液的大量分泌，就会增加对预防蛀牙的效果。

从左到右：12个月熟成（法国产）、24个月熟成（意大利产）、3个月熟成（美国产）





这样简单的方法，却能让你保有一口健康的牙齿，免受蛀牙的痛苦。当然，同时还能补钙。这可比牛奶有用的多了。

2016年9月16日