

# 小吃食品对我孩子的牙齿有益吗？

## 儿童的口腔卫生

在选用餐间的小吃食品时，请为您的孩子选用有营养的食品，以利于牙齿和身体健康。

含糖小吃食品会引起龋齿。

我们的牙齿中每天都会产生一层粘性而透明的薄膜，这就是牙垢。牙垢中含有的病菌(细菌)粘在牙齿上。食品和饮料中的糖份与牙垢产生反应后，形成一种侵蚀牙齿硬质外层(釉质)的酸。时间长了，这种酸就会使釉质产生一个洞，从而产生龋洞或龋齿。



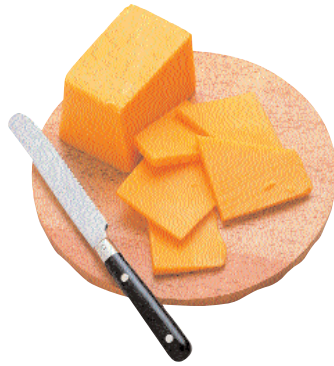
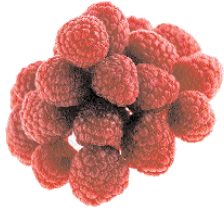
选用好的小吃食品有助于防止龋齿

健康饮食始终是保护牙齿和身体健康的第一选择。

- 选用有营养不含糖的小吃食品。
- 在选用小吃食品时，阅读食品的成份。糖浆、蜂蜜、果糖、葡萄糖和蔗糖都是不同类型的糖。
- 最好在正餐时吃含糖食品，小吃食品则不宜含糖。吃正餐时唾液分泌增加，可以稀释并冲走糖份。
- 减少甜食在牙齿上的滞留时间。限量饮用加糖饮料、咀嚼含糖口香糖或长时间吸吮糖果。
- 吃完甜品和粘性食品后，要让您的孩子刷牙。
- 如果不能刷牙，用水漱口或咀嚼无糖口香糖。

## 试试我们建议的健康小吃食品

奶酪	水果
薄脆烤面包	米糕
松饼	面包圈和奶酪
面包条	带奶酪薄饼
乡村奶酪	酸奶
果仁和瓜子 (适合大孩子)	半三明治 (奶酪、鸡蛋、火腿肉、 三文鱼、金枪鱼)
薄饼式面包	未加糖水果
蔬菜	果汁
牛奶	蔬菜汁
	煮鸡蛋



每天刷牙和清牙有助于防止龅齿

如要了解更多的资料，请拨打以下电话联系：  
咨询电话 1-800-268-1154 - 在多伦多拨打 416-314-5518  
TTY 1-800-387-5559  
网址：[www.gov.on.ca/health](http://www.gov.on.ca/health)  
或与当地公共卫生部门联系。

**For information in English, contact:**  
**1-800-268-1154 - Toronto 416-314-5518**  
**TTY 1-800-387-5559**  
**[www.gov.on.ca/health](http://www.gov.on.ca/health)**

**Based on materials developed by the City of Ottawa,  
People Services Department**