

这些“损牙”饮料真会“溶解”牙齿！

喝完碳酸饮料半小时后再刷牙

一谈起我们每天都要做的事情,那非刷牙莫属,早晚都要洗刷刷,随着生活水平的不断提高,人们对口腔健康的需求和重视程度也在不断提升。日常生活中很多人非常喜欢喝碳酸饮料,大家都知道经常喝碳酸饮料,会对牙齿造成一定的损伤。有人说那喝完碳酸饮料以后立马刷牙是不是就可以减少对牙齿的损伤?其实这也是不正确的,建议喝完碳酸饮料半小时后再刷牙!

谁是“损牙”饮料的幕后真凶?

“碳酸饮料牙”是一种民间说法,这种疾病的本质是由碳酸饮料引起的“牙齿酸蚀症”。所谓酸蚀,顾名思义,就是被酸腐蚀。那么牙齿会在什么情况下被酸腐蚀呢?是不是只要口腔里有酸,牙齿就会被腐蚀呢?

众所周知,所谓酸、碱是有衡量标准的,即酸碱度,用数字表示就是pH值。有关蛀牙发生机理的研究已经证实,牙釉质在酸的作用下发生溶解并导致钙离子游离出来的前提条件是,pH值低于4.5~5.5,这个范围被称为临界pH值。

碳酸饮料(汽水)类产品是指在一定条件下充入二氧化碳气的饮料。那么,碳酸的酸度可以达到pH值低于4.5~5.5的程度吗?毋庸置疑,碳酸在酸性物质家族中不过一枚弱酸而已。虽然在低温和高压的情况下,饱和碳酸溶液的pH值甚至可以低至4,但在常温和

常压环境下其pH值通常为5.6。这个数值虽然接近临界pH值,但毕竟只是在其附近徘徊;而且它极不稳定,很容易分解成二氧化碳和水,从而使pH值进一步升高。所以,说碳酸会腐蚀牙齿,那真是冤枉了它。

既然碳酸不是“损牙”元凶,那么又会是什么呢?其实在碳酸饮料中,除了碳酸,还有另外2种酸——磷酸和柠檬酸。与碳酸相比,磷酸和柠檬酸的酸性都更强,且相对稳定。添加了磷酸和柠檬酸的碳酸饮料,pH值甚至可以低至2~3。

所以,碳酸饮料虽然名为“碳酸”饮料,但其中真正的厉害角色却并非碳酸,而是磷酸和柠檬酸!对于“碳酸饮料牙”,碳酸表示不背锅。



本版图片来自网络

喝碳酸饮料真会“溶解”牙齿!喝完等半小时后再刷牙

如果碳酸饮料只是含酸性物质,早就被人们主动放弃了,只有酸甜可口,才是心之所向。

而真正扭转碳酸饮料乾坤并使人们对之趋之若鹜的,一定是糖。

虽然其中的糖分可以使碳酸饮料的口感变好,但却是蛀牙的元凶。牙齿酸蚀症是食物中的酸性物质对牙齿造成的化学损害,而蛀牙则是食物中碳水化合物被致龋菌发酵后产生的酸性物质对牙齿造成的生物损害。与酸蚀症相比,蛀牙杀伤力可能更大。

在碳酸饮料中,既有酸,又有糖。酸与糖,可谓风借火势,火助风威,对牙齿而言,无异于雪上加霜,这才是碳酸饮料危害牙齿的关键。

综上所述,饮料的酸性物质和糖含量颇高,频繁饮用,牙齿表面的矿物质会被溶

解,容易导致牙齿脆弱和敏感。

如果碳酸饮料含有色素,色素还会牢牢附着在牙齿表面,导致黄牙或黑牙。

碳酸饮料对儿童和未成年人的牙齿损伤最大,因为年轻、未矿化完全的牙釉质是多孔的,更容易被酸溶解,进而被细菌侵袭。

喝碳酸饮料前先刷牙,牙齿和酸性饮料之间可以形成一道保护屏障,减少牙齿被酸蚀的几率。

喝完碳酸饮料后应立即用清水漱口,尽量去除口内饮料残留物,等30分钟左右再刷牙,这是因为口腔内的唾液会产生一些化学物质,如果喝完饮料后立即刷牙,牙釉质可能会被逐渐磨损或有过一性损伤。

漱口后半个小时,含矿物质的唾液会使牙体表层硬度和状态恢复如常,这时再刷牙更佳。

这些食物也会对牙齿造成伤害

◎酸甜口的水果及果干,富含酸性物质和糖,例如苹果、柠檬、葡萄、杏、梅、山楂等,尤其果干含糖量高,残留在牙面和牙缝里,容易滋生细菌,增加口腔疾病患病风险。

◎糖果中添加的酸性物质,易腐蚀牙体组织造成牙本质敏感,酸蚀等,长期大量吃糖也会引起蛀牙。

◎咖啡,含深棕色物质——鞣酸,它们会形成黑色素附着在牙齿和牙结石表面,此时通过洗牙和抛光能去除牙结石及牙齿表面色素;但随着日积月累,鞣酸会渗透入牙釉质,使牙发黄,这就需要牙齿美白、全瓷贴面来改善。

◎甜食,不仅会伤害到牙齿,吃太多还会造成肥胖,甚至引发糖尿病等疾病。

怎么减少碳酸饮料对牙齿的损害?

喝完饮料最好的方法是先用清水漱口,再使用含氟的漱口水。除了口腔护理产品外,还要注意均衡饮食,控制糖和酸的摄入。

◎喝完果汁、茶、咖啡、奶茶等含糖、色素、碳酸或磷酸的饮料,可以用清水漱漱口,这样可以减少色素沉着,降低龋病风险。

◎可以用吸管喝饮料,大部分液体直接从口腔中后部,通过咽喉进入食道,减少牙齿和饮料的接触面积。

◎过多饮用碳酸类饮料会对青少年的牙齿造成不可逆的损伤,因此,青少年要减少碳酸饮料的饮用频率和摄入量,尤其是不要在睡前喝!

◎饮用碳酸饮料后要采取一定的防范措施,如平时使用含氟的牙膏刷牙,用含氟漱口水漱口,增强牙齿的抵抗能力。

日常如何维护口腔健康?

◎每天早晚都要刷牙,每次3分钟以上,采用正确的刷牙方式(巴氏刷牙法),同时记得使用牙线清洁邻接面。

◎平时多喝水,能够刺激唾液分泌,提高口腔中的清洁度,遏制细菌的滋生。

◎一至三个月更换一次牙刷,根据使用情况和其质量而定,每次使用后要保持清洁和干燥。

◎定期进行口腔检查,洗牙,做防蛀处理,小问题及时治疗,对于缺失牙要及早修复。

综合科普中国、健康时报报道