

## 牙齿磨损

本概况介绍列出了牙齿磨损的类型并概述了牙齿腐蚀的原因以及如何最大限度地降低风险。

### 什么是牙齿磨损？

牙齿磨损是不可逆的牙齿结构丧失。由此造成的结构损失不仅不美观，还会损害牙齿功能，并且常常伴有疼痛。修复这种损害往往昂贵且困难。

牙齿磨损有三种类型：**磨损**、**磨耗**和**侵蚀**。这些不同类型的牙齿磨损经常一起发生，使得识别存在的牙齿磨损类型变得困难。

- **磨损**：由牙齿之间互相接触以外的物理磨损引起（例如，过度或不当刷牙、口腔穿孔或反复使用牙签）。
- **磨耗**：由牙齿之间互相接触而导致牙齿结构损失，例如磨牙。
- **牙齿侵蚀**：由于口腔中存在的酸性物质导致牙釉质溶解。

### 牙齿侵蚀是什么样的？

牙齿侵蚀的初兆包括：

- 牙齿呈现黄色（由于较暗颜色的组织透过变薄的牙釉质显示出来）
- 牙齿看起来光滑且有光泽（由于牙齿表面被磨损）
- 牙齿似乎变短了
- 补牙材料高于周围牙齿表面
- 牙齿咀嚼面显示光滑、凹陷的坑洼，或
- 牙齿敏感。

### 什么原因导致牙齿侵蚀？

牙齿侵蚀的原因是酸的侵蚀。



许多饮料，包括软饮料、能量饮料、运动饮料、酒精和果汁都含有酸。大多数此类饮料含糖量较高，会导致牙齿腐烂。

饮食中含有大量酸性食物和饮料导致牙齿磨损。产品的pH值越低，酸性越强。任何 pH 值低于 5 的食物或饮料都可能导致牙齿磨损和牙齿敏感。

一些常见食物和饮料的 pH 值如下所示：

牛奶	pH 6.9
调味牛奶	pH 6.7
自来水	pH 6.0
切达奶酪	pH 5.9
咖啡	pH 5.0
啤酒	pH 4.5
橙汁	pH 3.5
苹果汁	pH 3.4
柚子	pH 3.3
泡菜	pH 3.2
运动能量饮料	pH 3.0
普通软饮料	pH 2.7
可乐	pH 2.5
红葡萄酒	pH 2.5
柠檬汁	pH 2.2
醋	pH 2.0

其他导致牙齿侵蚀的因素包括：

- 口干，会增加受酸侵蚀的风险，或
- 暴食症、晨吐和胃反流等状况所引起呕吐，导致胃酸与牙齿接触。

我应该怎么做才能降低牙齿侵蚀的风险？

- 均衡饮食，减少酸性和含糖食物和饮料的摄入。尽量少吃零食。
- 吃一些能起到缓冲作用的食物，可以更快地中和唾液的 pH 值（例如，乳制品含有一种叫做酪蛋白的蛋白质，可以保护牙齿免受酸性物质的侵蚀）。
- 避免含着酸性饮料或用其在口中漱口，会增加蛀牙和牙齿磨损的可能性。



- 喝水时，尽可能使用吸管，这样可以最大限度地减少饮料与牙齿的接触。
- 咀嚼无糖口香糖可以刺激唾液流动并冲走酸性物质。
- 一天要多喝自来水，尤其是在运动时。
- 避免喝含咖啡因的饮料，因为咖啡因会导致脱水。
- 不要在吃喝酸性或含糖的食物或饮料后立即刷牙，因为牙釉质会变软，可能会被“刷掉”。

### 请记住

通过经常喝水来维持体内的液体水平，是防止口干、解渴，以及保护牙齿免受牙齿腐蚀的最佳方法。如有条件，喝含氟自来水以增加保护。

#### 如需更多信息，请：

- 联系您的牙科医生
- 访问[www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 每周七天、每天 24 小时拨打 13 HEALTH (13 43 25 84)，获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)