

## 牙齒磨損

本資料單解釋了牙齒磨損的類型，並概述了牙齒侵蝕的原因，以及如何降低風險。

### 什麼是牙齒磨損？

牙齒磨損是牙齒結構不可逆的損失。由此造成的結構損失很難看，損壞牙齒的功能，並且通常令人痛苦。磨損也可能很昂貴且難以修復。

牙齒磨損有三種類型：*磨損*、*磨耗*和*侵蝕*。不同類型的牙齒磨損通常會同時發生。這會使得難以識別現有的牙齒磨損類型。

- *磨損*：由牙齒接觸以外的物理磨損引起的牙齒結構損失（例如，過度或不恰當的刷牙、口腔穿刺或反復使用牙籤）。
- *磨耗*：由牙齒相互接觸引起的牙齒結構損失，例如磨牙。
- *牙齒侵蝕*：由於口腔中存在酸性物質，從而導致牙釉質溶解。

### 牙齒侵蝕是什麼樣的？

牙齒侵蝕的初期跡象包括：

- 牙齒出現黃色（由於牙釉質變薄，顏色較深的組織透過顯現）
- 牙齒表面看起來光滑且有光澤（由於牙齒表面被磨損）
- 牙齒看起來變短
- 填補物比周圍的牙齒表面高
- 牙齒的咀嚼表面顯示出光滑且凹陷的坑洞，或
- 牙齒敏感。

### 什麼原因導致牙齒侵蝕？

牙齒侵蝕的原因是酸的侵蝕。

許多飲料包括軟飲料、能量飲料、運動飲料、酒精和果汁都含有酸。這些飲料中的大多數糖含量也很高，可能導致牙齒腐爛。

高酸性食物和飲料的飲食可能會導致牙齒磨損。產品的 pH 值越低，酸性越高。任何 pH 值低於 5 的食物或飲料都可能會導致牙齒磨損和牙齒敏感。



一些常見食物和飲料的 pH 值如下：

牛奶	pH 6.9
調味牛奶	pH 6.7
自來水	pH 6.0
切達奶酪	pH 5.9
咖啡	pH 5.0
啤酒	pH 4.5
橙汁	pH 3.5
蘋果汁	pH 3.4
葡萄柚	pH 3.3
泡菜	pH 3.2
運動能量飲料	pH 3.0
普通軟飲料	pH 2.7
可樂	pH 2.5
紅葡萄酒	pH 2.5
檸檬汁	pH 2.2
醋	pH 2.0

其他導致侵蝕的因素包括：

- 口乾，這會增加酸性侵蝕造成損害的風險，或
- 由於暴食症、晨吐和胃食道逆流等情況引起的嘔吐，使胃酸接觸到牙齒。

如何降低牙齒侵蝕的風險？

- 飲食均衡，減少酸性和含糖食物及飲料的攝入，儘量少吃零食。
- 食用作緩衝劑的食物，更快地中和水的 pH 值（例如，乳製品含有酪蛋白，能保護牙齒免受酸性侵蝕）。
- 避免在口中含或「漱」酸性飲料，這會增加牙齒腐蝕和牙齒磨損的可能性。
- 飲用時，儘可能使用吸管，這樣可以盡量減少飲料與牙齒的接觸。
- 咀嚼無糖口香糖，刺激口水流動，沖刷掉酸性物質。
- 全天喝大量自來水，尤其是在運動時。
- 避免含咖啡因的飲料，因為咖啡因會導致脫水。
- 進食或飲用酸性或含糖的食物或飲料後，不要立即刷牙，因為牙釉質會變軟，可能會被「刷掉」。



請記住

通過經常飲用水來維持身體的液體水平是防止口腔乾燥、解渴和保護牙齒免受侵蝕的最佳方法。如有可能，飲用含氟自來水以獲得額外保護。

欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫師
- 訪問 [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 致電 13 HEALTH (13 43 25 84)，全天候 24 小時獲取保密的健康建議
- 電子郵件 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.