

房屋资讯

主题：蛀牙怎样形成？ 1 分钟告诉你怎样预防

萤幕盖字	房屋资讯
萤幕盖字	常见口腔疾病蛀牙篇
萤幕盖字	细菌分解食物糖分 产生酸素 矿物质不断流失 导致蛀牙出现
旁白	蛀牙是由牙菌膜中的细菌分解糖分产生酸素，这些酸素使牙齿表面的矿物质不断流失，最终导致蛀牙出现。
萤幕盖字	口水中和口腔酸素 减慢矿物质流失 进食次数太多 酸素维持侵蚀牙齿 形成蛀牙
旁白	如果我们吃喝太频密，口水就没有足够时间去中和酸素，最后形成蛀牙。
萤幕盖字	如何预防蛀牙？
旁白	那么我们该如何预防蛀牙呢？
萤幕盖字	减少饮食次数 保持三餐定时
旁白	首先，建议减少饮食次数，保持早、午、晚三餐定时。两餐之间只吃一次茶点。
萤幕盖字	使用含氟化物牙膏 修复早期蛀牙
旁白	其次，每天早晚使用含氟化物的牙膏，因为氟化物可以帮助补充牙齿流失的矿物质，从而修复早期的蛀牙。最后，我们还要定期接受口腔检查，牙科医生会按个别人士的口腔情况建议检查口腔的频率。养成定期检查的习惯，这是对自己健康负责的表现，守护你的口腔健康！