

房屋資訊

主題：蛀牙怎樣形成？1分鐘告訴你怎樣預防

- | | |
|------|--|
| 螢幕蓋字 | 房屋資訊 |
| 螢幕蓋字 | 常見口腔疾病蛀牙篇 |
| 螢幕蓋字 | 細菌分解食物糖分
產生酸素
礦物質不斷流失
導致蛀牙出現 |
| 旁白 | 蛀牙是由牙菌膜中的細菌分解糖分產生酸素，這些酸素使牙齒表面的礦物質不斷流失，最終導致蛀牙出現。 |
| 螢幕蓋字 | 口水中和口腔酸素
減慢礦物質流失
進食次數太多
酸素維持侵蝕牙齒
形成蛀牙 |
| 旁白 | 如果我們吃喝太頻密，口水就沒有足夠時間去中和酸素，最後形成蛀牙。 |
| 螢幕蓋字 | 如何預防蛀牙？ |
| 旁白 | 那麼我們該如何預防蛀牙呢？ |
| 螢幕蓋字 | 減少飲食次數
保持三餐定時 |
| 旁白 | 首先，建議減少飲食次數，保持早、午、晚三餐定時。兩餐之間只吃一次茶點。 |
| 螢幕蓋字 | 使用含氟化物牙膏
修復早期蛀牙 |
| 旁白 | 其次，每天早晚使用含氟化物的牙膏，因為氟化物可以幫助補充牙齒流失的礦物質，從而修復早期的蛀牙。最後，我們還要定期接受口腔檢查，牙科醫生會按個別人士的口腔情況建議檢查口腔的頻率。養成定期檢查的習慣，這是對自己健康負責的表現，守護你的口腔健康！ |