

安老晚年

史曼媚教授 隔周四刊登

愛護牙齒抗衰老

食物需要經咀嚼後，才能容易被消化吸收。要避免營養不良，一副健康的牙齒不可少。除了日常牙齒保健外，我們亦可透過良好的飲食習慣來維持牙齒健康，對牙齒健康非常重要的營養素包括鈣、磷、鎂、鐵、維他命D和K。

鈣和磷：是牙齒和骨骼的主要組成部分，對牙骨質及牙齒中硬物質的構成和發育有重要作用。牙齒的生長發育要受鈣和磷的影響，牙齒長出後，在口腔內環境影響下內部的礦化過程將繼續進行，只要體內有足夠的鈣和磷，牙齒就能正常進行這樣的生理性再礦化。奶類、硬豆腐和沙甸魚等含有豐富的鈣；而磷就含於奶類和肉

類。**鐵：**缺乏鐵，會對口腔黏膜的健康有影響。肉類、貝殼類及深綠色蔬菜等含豐富的鐵。**鎂：**與鈣的作用類似。一旦缺乏鎂，可使生長速率降低，造成琺瑯質細胞萎縮，象牙質的形成會停止，所以鎂也是相當重要的因素。深綠色蔬菜、果仁、全穀類、豆類和魚等都含豐富的鎂質。**維他命D：**主要作用是幫助鈣吸收，保持體內鈣平衡與骨骼的完整性，以保證骨骼與牙齒礦化鈣的需要。維他命D具有幫助維持骨細胞功能，調節血清鈣、磷水平的作用。缺乏維他命D可使琺瑯質與象牙質發育不全，成釉細胞萎縮，基質凹陷，更影響琺瑯質和象牙質基質的鈣化。人體中維他命

D的來源，一是通過陽光中紫外線作用於皮膚產生；二是通過食用海魚、魚肝油、牛奶和蛋黃等食物而吸收。**維他命K：**含於菠菜、卷心菜中，能有助抵抗蛀牙。

多吃以全穀物類為主要澱粉質來源，並減少精製食品如白麵包，能大幅減低蛀牙機率。這不僅是由於粗製食品中含有豐富礦物質，同時因咀嚼粗製食品時的機械作用，可幫助清除牙面污垢。蔬菜、水果和薯類食物也含有豐富維他命、礦物質和膳食纖維，對維持牙齦、牙周組織與口腔黏膜健康是必不可少的。如你也想擁有一副健康的牙齒，今天起就當注意飲食！

香港中文大學營養研究中心