

您吃的食物直接影響到您的整體健康和您的牙齒健康。含有較低重要營養的飲食可能影響身體的免疫系統抵抗感染的能力。根據「世界健康組織」，飲食與營養影響頭部/顏面發育，口腔癌和口腔疾病的形成。與飲食有關的牙齒疾病包括蛀牙，琺瑯質發育缺陷，牙腐蝕與牙周（牙齦）病。

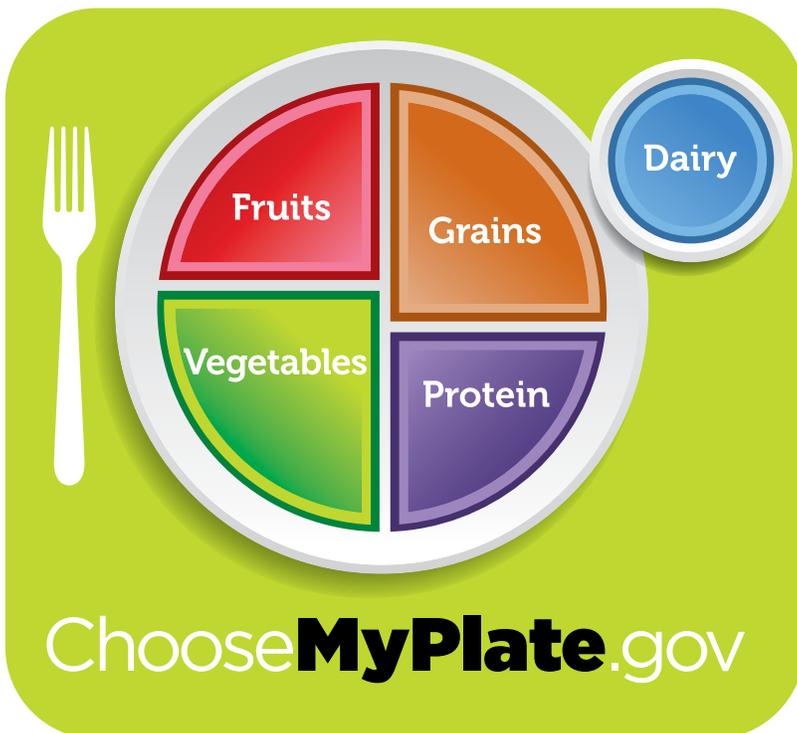
飲食習慣與食物的選擇也是影響蛀牙形成的重要因素。細菌會生活在您的牙齒膜上，這就稱為牙菌斑。細菌以您吃的食物為食物，特別是糖類（包括果糖）與煮熟的澱粉（麵包，馬鈴薯，米飯，義大利麵等等）。吃過，喝過東西大約 5 分鐘後，細菌一邊吃著您的食物，一邊開始製造酸。大約這些酸類會損壞牙齒的表面，分解重要的礦物質。結果就是蛀牙或齲齒。孩童與成人的飲食習慣顯示吃太多蘇打飲料，甜化的水果飲料，與不營養的點心，都會影響牙齒的健康。這些食品通常只含有很少量的，甚至沒有營養價值的成分，吃久了就會犧牲牙齒的健康。

選擇食物時，記得以下重點：

- **多樣化**—吃所有食物類中的各種食物
- **注重比例**—吃較多水果，蔬菜，全麥，去脂或低脂牛奶等，而吃較少含糖，膽固醇與鹽的食物
- **適量**—限制含有添加糖，膽固醇與鹽等食物的量
- **活動量**—天天都活動一下

孩童每天至少要活動 60 分鐘；成人每天至少需要活動 30 分鐘。雖然一天 30 分鐘的中度體力運動能有益健康，如果能活動更久，或從事更激烈一點的運動，則對健康更加有助益。

吃飯和點心，選擇營養豐富的食物和低糖的飲料。當您一定要吃零食時，則選擇低糖而營養的食物。每天兩次用牙膏徹底刷牙。天天使用牙線。撥電話給您加州牙醫協會的牙醫師約診作定期檢查與清潔。





USDA 每日建議量

| | 年紀 | 蔬菜 | 水果 | 牛奶 | 肉類與豆類 | 穀類 | 脂肪與油類 |
|----|---------|------|----------|-----|--------|--------|-------|
| 小孩 | 2-3 歲 | 1 杯 | 1 杯 | 2 杯 | 2 盎司 | 3 盎司 | 3 茶匙 |
| | 4-8 歲 | 1½ 杯 | 1 - 1½ 杯 | 3 杯 | 3-4 盎司 | 4-5 盎司 | 4 茶匙 |
| 女孩 | 9-13 歲 | 2 杯 | 1½ 杯 | 3 杯 | 5 盎司 | 5 盎司 | 5 茶匙 |
| | 14-18 歲 | 2½ 杯 | 1½ 杯 | 3 杯 | 5 盎司 | 6 盎司 | 5 茶匙 |
| 男孩 | 9-13 歲 | 2½ 杯 | 1½ 杯 | 3 杯 | 5 盎司 | 6 盎司 | 5 茶匙 |
| | 14-18 歲 | 3 杯 | 2 杯 | 3 杯 | 6 盎司 | 7 盎司 | 6 茶匙 |
| 女性 | 19-30 歲 | 2½ 杯 | 2 杯 | 3 杯 | 5½ 盎司 | 6 盎司 | 6 茶匙 |
| | 31-50 歲 | 2½ 杯 | 1½ 杯 | 3 杯 | 5 盎司 | 6 盎司 | 5 茶匙 |
| | 51+ 歲 | 2 杯 | 1½ 杯 | 3 杯 | 5 盎司 | 5 盎司 | 5 茶匙 |
| 男性 | 19-30 歲 | 3 杯 | 2 杯 | 3 杯 | 6 ½ 盎司 | 8 盎司 | 7 茶匙 |
| | 31-50 歲 | 3 杯 | 2 杯 | 3 杯 | 6 盎司 | 7 盎司 | 6 茶匙 |
| | 51+ 歲 | 2½ 杯 | 2 杯 | 3 杯 | 5½ 盎司 | 6 盎司 | 6 茶匙 |

美國農業部 (USDA) 指導全國的營養健康。他們的飲食建議是為促進最理想健康而設計，並能避免與肥胖相關的疾病，包括心臟血管疾病，第二類型糖尿病與癌症等。美國農業部的建議考慮飲食健康的需求依人生階段而有所不同。請造訪 <http://www.choosemyplate.gov>，以瞭解詳情。