

康秀金 / 报道

khoonsk@sph.com.sg

春节前牙齿须“大扫除”

农历新年将至，受访专科医生提醒大家检查牙齿，别让牙疼或牙裂影响佳节心情。受访营养师则分享过年饮食健康事项。

农历新年将至，别一味一头栽入大扫除、添新衣、买年货和换新钞准备过好年，而忽略了牙齿其实也要来个“大扫除”。

Specialist Dental Group根管治疗专科医生沈月美接受《联合早报》访问时提醒大家，农历新年前应先给牙医做例行的牙齿检查和洁牙，确保口腔健康。

她说：“在这个举家欢庆的快乐节日，不应让牙疼或牙齿断裂而影响心情。”

慎防硬脆的零食

沈月美医生指出，坚果、薯片和瓜子是家家户桌上常见的春节零食，在家中守夜或追着电视节目时，啃瓜子是“新年的常态”。这些零食常让人停不了口。不过，她提醒大家还是必须慎防这些硬脆的零食，因为重复性啃坚硬的瓜果可能致使牙齿表层出现裂纹。

“不要小看这些牙齿表层的裂纹，随着时间的推移，这些裂纹可能会加深，甚至会蛀牙、牙痛。”

沈医生解释，牙齿虽然比骨骼还坚硬，但并非坚不可摧，它仍可像骨头一样断裂。“对于隐裂或断裂一角的牙齿，及早发现是关键，治疗方法取决于裂纹的严重程度和范围。”

沈医生说，不是每颗隐裂的牙齿都会出现症状。在初期阶段，可能只在咀嚼食物、咬合或者接触到热冷饮时，才会觉得疼痛不适。

牙医可能会建议补上断裂的牙齿缺角或套上牙冠。但是，一旦牙齿上的裂纹延伸至牙髓腔，患者就会出现牙髓炎的症状。疼痛会随着牙髓炎的恶化而加剧，甚至持续不散，进而影响睡眠。



沈月美医生说，及早发现隐裂或断裂一角的牙齿至为关键。（档案照）



农历新年期间，人们常会失控地吃多了坚果，啃多了瓜子，也喝多了酒精饮料，给牙齿带来过多的负担。（iStock图片）

在这个时候，治疗方案会变得较复杂，除了牙冠外，还须接受根管治疗才得以缓解疼痛。沈月美医生警告：“一旦裂纹延伸到牙龈线以下，可能无法挽留一颗正常的牙齿，必须拔除。”

避免直接咬开硬壳海鲜

沈医生指出，补牙面积较大的牙齿往往不如健康的牙齿般坚固，在压力下容易出现裂纹。所以，她建议避免使用补过的牙齿直接咀嚼坚硬的食物或嗑开种子和坚果的外壳，而是尽量用手掰开或其他工具辅助把壳去除才入口，例如吃螃蟹和龙虾等硬壳海鲜时，用钳子剥壳，避免直接用牙咬。

沈医生也建议，用杏仁片取代整颗杏仁坚果或开心果。

沈月美医生说：“农历新年期间，大家忙得不可开交，熬夜，吃多，说多又喝多，备受负担的牙齿、口腔健康和卫生反而

往往被抛在脑后。”

用吸管喝酸性含糖饮料

柑橘和含糖的汽水皆带酸性，经常食用这些东西将提高牙齿被侵蚀和形成龋齿的风险。沈月美医生建议用吸管喝碳酸饮料，尽量减少牙齿直接接触饮料。同时，别忘了喝水，这有助于冲走在口腔中残余的含糖和碳酸饮料，避免损坏牙齿。

她说：“在食用这类食物或喝饮料后，至少要等45分钟才刷牙，避免进一步损坏牙齿的保护层。”

对于酒精饮品，沈医生提醒，酒精利尿，会通过尿液增加水分流失。所以，过度饮酒除了脱水外，也会减少唾液流量而让人口干。

唾液在预防蛀牙方面起着举足轻重的作用，因为它有利于清除食物残渣和糖，能中和口腔内的酸性环境，并有助于控制好与

坏细菌。

另外，沈医生提醒，糖果、饼干、蛋糕和巧克力等含糖高的食物，也与蛀牙有着密不可分的关系。她解释：“牙菌斑是一种粘稠的细菌膜，不断在牙齿上形成。吃喝含糖的食物时，牙菌斑会不断增生，攻击珐琅质。最后变硬形成牙垢，如果不找牙医洗牙，这些牙垢甚至会导致牙龈病。”

因此，她建议在春节期间，选择含糖量较低的零食，如吃黑巧克力以取代白巧克力或乳制巧克力，减少摄取含糖量高食物，尤其要避免长时间含糖果在口中。

沈医生也建议，使用含有氟化物的漱口水漱口以及使用含氟牙膏刷牙，因为氟化物有助于加速牙齿表层再矿化。她也提醒大家要使用牙线。

“佳节开始前，应提醒自己去看牙医，检查牙齿和洗牙，完

成需要的治疗。这将确保牙齿与口腔保持健康，避免佳节期间面临突发事件或不愉快的惊喜，安心过农历新年。”

团圆饭少脂少盐多蔬果

伊丽莎白诺维娜医院高级营养师叶维铭接受《联合早报》访问时提醒，农历新年的团圆饭要谨记二少二多。所谓的少，是少脂肪和少盐；而多则是多摄取蔬菜和水果，取代含糖量高的甜点如糕点和冰淇淋。

他建议在团圆饭或年夜饭中，多摄取高纤、维生素、矿物质和抗氧化剂的蔬菜，如增加新鲜蔬

菜、菇类和鲜鱼的数量，以取代加工食品。他说，研究显示，蔬果有助降低心脏病、肥胖和其他疾病的风险。正如如华人贺词中的“年年有余（鱼）”那样，多吃鱼类如深海鱼，有益心脏健康。

“火锅汤底，我会建议选择黄豆和蔬菜为汤底，以降低盐分的摄取，维护一家人的健康。”

甜品方面，他建议在柑橘中放置当季的水果如奇异果和草莓等，不仅有助提高维生素C的摄取，也能促进免疫力。

“柠檬、西兰花和花椰菜都富含维生素C。例如一颗奇异果，就能提供身体一日所需的维生素C含量。”

吃了酸性的柑橘，不宜即刻刷牙。（iStock图片）

菜、菇类和鲜鱼的数量，以取代加工食品。

他说，研究显示，蔬果有助降低心脏病、肥胖和其他疾病的风险。正如如华人贺词中的“年年有余（鱼）”那样，多吃鱼类如深海鱼，有益心脏健康。

“火锅汤底，我会建议选择黄豆和蔬菜为汤底，以降低盐分的摄取，维护一家人的健康。”

甜品方面，他建议在柑橘中放置当季的水果如奇异果和草莓等，不仅有助提高维生素C的摄取，也能促进免疫力。

“柠檬、西兰花和花椰菜都富含维生素C。例如一颗奇异果，就能提供身体一日所需的维生素C含量。”

勿空腹拜年

他也建议别空腹到至亲好友家中拜年，以避免因为饥饿而一次过大量进食。“拜年前，可以在家先吃优酪乳和水果等。优酪乳、膳食纤维和脂肪能令人有饱足感。”

他举例，一些纤维含量高的水果包括葡萄柚和奇异果，两者都是低GI食物，果糖进入血液中的速度慢，避免血糖突然飙升。

“水果和蔬菜富含维生素和矿物质，能促进身体的新陈代谢。”

坚果方面，他建议可适量摄取，坚果热量高，但富含蛋白质和饱和脂肪，有助提升饱足感。

他呼吁注意放进口中的食物，避免或限制含糖饮料，同时，也不要一次大量进食年节食品。

商业资讯

本文由Kamerycah (Singapore) 呈献

日常生活中该如何预防骨关节问题?

你的关节是否经常肿痛、僵硬? 日常生活中该如何预防骨关节问题?

对许多人来说，直接蹲下、上下楼梯、拿东西这些动作轻而易举。但对关节炎患者来说却是一件痛苦的事情。关节炎是全世界最常见的慢性疾病之一。如果患上关节炎，会感到疼痛和行动不便，不仅影响患者的生活品质，更可能会导致抑郁和焦虑等问题。今天海之滴褐藻糖胶带大家了解关节问题的日常护理小贴士，帮你更好地应对关节不适。

舒缓关节不适 日常保护关节 控制体重：

- 肥胖会对关节造成不良的影响。所以，请开始控制你的BMI并确保它低于25。
- 当我们走路时，膝盖上的负荷大约是我们体重的三倍。因此，即使是一点点的减重也可以对你的关节有很大的帮助!

日常姿势：

- 女性要尽量避免长期穿高跟鞋，建议选择5厘米及以下的粗鞋跟鞋子。
- 坐下时背部要能完全服贴椅

常见关节炎

三种常见关节炎

海之滴褐藻糖胶

吃的保养 预防新观念 打造健康身体

海之滴褐藻糖胶以独家技术混合了在海绳海洋里生长的海绳褐藻糖胶、裙带菜孢子叶褐藻糖胶和巴西蘑菇，与日本九州大学共同研发天然的保健品。我们有专业客户顾问为您提供免费咨询。

立川大介 医学博士

客人见证：
“我的邻居都在问我保持健康的秘诀”
Mrs. Lee (82岁)

就在大家都放弃的时候，我发现了海之滴褐藻糖胶。看到我的身体恢复了健康，我公寓楼的其他居民都在问同样的事情：“你到底吃什么才能保持这么好?” 非常大的转变! 每次被问到，我总是很乐意地分享我的经历。 *效果因人而异

海之滴是含有冲绳海绳和裙带菜孢子叶的天然保健品。

- ✓ 舒缓副作用引起的不适，支援免疫力
- ✓ 增强体力，维持良好生活品质
- ✓ 帮助维持消化道机能，调养体质
- ✓ 改善疗程不适，术前术后调理身体
- ✓ 拥有像日本冲绳居民的活力和长寿

立即扫描 索取礼物

9800 6783

Kamerycah (Singapore) Pte Ltd | www.kfucoidan.com.sg
10 Anson Road #33-02A International Plaza Singapore 079903