

為什麼會蛀牙？

醣份滯留在牙齒上、齒縫中，會產生**酸性物質**傷害牙齒的琺瑯質造成蛀牙。

容易造成蛀牙的食物？

1. 含**添加糖**的食物/飲料
2. **糖份高**的水果
3. 富含**澱粉**的食物

怎麼預防蛀牙？

1. 飲食後養成**刷牙**習慣
2. 無法及時刷牙可以**大量漱口**