

# 每晚一杯奶茶,13岁女孩烂了12颗牙

医生:短时间频繁地喝,易致牙齿脱矿引起酸蚀症

杭州13岁女孩小柳喜欢喝奶茶,没想到患上了严重的“牙齿酸蚀症”,12颗牙存在严重的龋齿现象。



## 1 爱喝奶茶,患上严重的“牙齿酸蚀症”

今年13岁的小柳,是一名初二学生,平时特别爱喝奶茶。“压力一大就想喝奶茶,喝了感觉人很快乐,精神也好。”小柳说。

随后,小柳把奶茶当作学习时的提神利器,几乎每天晚上都要喝上一杯。

小柳高高瘦瘦,很多人喝奶茶怕胖的顾虑她一点也没有,就这样,

她放学后把奶茶当水,每天晚上边学习边喝一杯。家人想想,孩子这么辛苦,喝杯奶茶不算什么。

最近,小柳发现自己的牙齿变得坑坑洼洼,还又黄又黑。小柳妈妈连忙带着她来到了杭州市第一人民医院口腔科,接诊的口腔科副主任张黄在检查后大吃一惊——整口牙都变得很脆弱,像石膏一样,还有不

少白色斑块,轻轻一碰就脱落下来,牙齿变得坑坑洼洼,她患上了严重的“牙齿酸蚀症”。

经过检查,小柳有12颗牙存在严重的龋齿现象,必须要用漫长的时间来做根管治疗和牙冠修复。

这么小年纪,牙齿却毁得这么严重。张黄说,小柳是他临床见过的算是比较严重的一例。

## 2 “不甜”的饮料正在偷偷毁掉牙齿

在进一步详细问诊后,张黄认为,小柳的“牙齿酸蚀症”和她长期喝的奶茶有关。

“奶茶都选的三分糖,不甜的,怎么会引起龋齿呢?”小柳妈妈百思不得其解。

张黄说,很多人认为奶茶就是奶和茶,却忽略掉它其实集合了大量的糖。哪怕是三分甜的奶茶,也含有大量看不见的糖分。

张黄说,近年来门诊中碰到不少“牙齿酸蚀症”的青少年患者,仔细询问得知,这些小患者大部

分都有频繁食用酸性饮料和高含糖的饮料(如奶茶、果汁、碳酸饮料)的习惯。

食物中的糖,特别是蔗糖在一定的时间内,经过口腔内细菌的分解,发酵就会产生酸,酸又使牙齿内的矿物质溶解,从而进展为酸蚀症或龋齿。

酸性饮料pH值常低于5.5,因饮用频繁,牙面与酸性物质直接接触时间增加导致酸蚀症。

口腔细菌就是利用糖分产生酸性的代谢物,来腐蚀牙齿。

## 3 饮料里的糖超乎想象

有不少尝起来不那么甜或者配料中没有蔗糖、白砂糖的饮料,也含有“隐形糖”,且含糖量非常高,成为我们的“控糖杀手”。

一项针对14款宣称“无糖”网红奶茶总糖分等成分检验的结果显示,这14款奶茶均检出糖分,以500克/杯计算,每杯奶茶的总糖含量范围为4.45克—24.5克,平均每杯含量达到14.8克。

大多数饮料中都含有大量糖。为比较方便,以咖啡中常加的方糖块为对照,一颗方糖块为4克糖,给大家举几个例子:

一瓶500毫升的冰糖雪梨中含糖量为60克,约15块方糖;

一杯普通糖量奶茶的含糖量约为45克—50克,约11块—12块方糖;

一瓶500毫升的冰红茶的含糖量约为48.5克,约12块方糖;

一瓶300毫升的听装可乐含糖量约为32克,约8块方糖;

一杯300毫升普通咖啡含糖量约为16.5克,约4块方糖;

《中国居民膳食指南(2022)》建议:每天添加糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。

25克糖大概6块方糖,一口气吃下去,恐怕大家总会有些压力,可一口气喝完一瓶500毫升的饮料,看起来就轻松多了。

如果日常有喝饮料的习惯,一天多喝两瓶饮料,可能摄入的糖就已经是推荐量的好几倍。

## 4 如何保持口腔健康

医生提醒,想要保持口腔健康一定要做到以下几点:

改变喜欢酸性、甜性的饮食习惯,避免高频率进食酸甜性饮食。

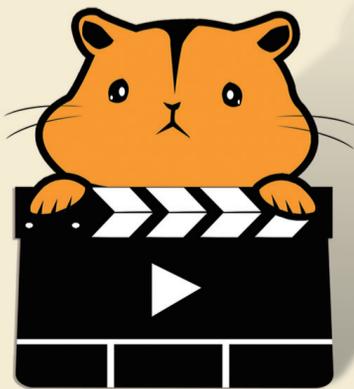
奶茶很好喝,也是生活乐趣,不是说不能喝,而是要避免短时间频繁地喝,那样牙齿始终在酸甜的环境中,很容易导致牙齿脱矿而引起“牙齿酸蚀症”。

另外,在吃完酸甜东西后,需要喝点清水漱口,可以有效改善口腔内的酸性环境。

餐后半小时以上再用含氟牙膏刷牙,可以减少牙齿的磨损。

如果“牙齿酸蚀症”已经引起牙齿敏感,甚至龋齿、牙髓炎、牙体缺损等情况,就要尽快就医。

据广州日报



仓鼠视频  
**HAMSTER  
VIDEO**  
沧州日报社 出品

属于沧州的视频工作室  
大型纪录片 / 宣传片 / 多机位直播

首届国际大运河影像大赛金镜头奖  
《伟大的变革——庆祝改革开放四十周年》国家大型展览视频单元入选  
全国文明城市党报媒体融合奖融媒创新奖  
河北省宣传文化系统工作十大创新案例  
河北省网络产品重点扶持精品项目  
抖音平台单视频流量破亿

联系方式: 17632050016