

针对其他领域医疗保健专业人员

膳食建议

背景

健康饮食对保持口腔健康发挥着关键作用。反之，某些食物和饮料也可能诱发龋齿、牙龈疾病及牙酸蚀症。

护理人员、卫生工作者等其他领域医疗保健专业人员在日常工作中可通过提供膳食指导，在改善口腔健康和预防口腔问题方面发挥关键作用。膳食指导旨在向公众普及膳食选择对其健康（包括口腔健康）的影响，并通过提供专业信息帮助人们选择更健康的饮食。

世界卫生组织 (WHO) 建议，成人每日游离糖摄入量应低于能量摄入总量的 10%。同时指出，若能将游离糖摄入量进一步降低至能量摄入总量的 5% 以下，将为健康带来更多益处¹。游离糖通常被添加到包装食品和饮料中，例如：蛋糕、饼干、糖果、某些软饮料及奶昔等。

同时，天然蜂蜜、糖浆和果汁中也含有游离糖。（牛奶及整个水果和蔬菜中的糖分不计入游离糖范畴。）

营养均衡的饮食，减少游离糖及酸性食物和饮料的摄入，有助于预防龋齿、促进牙龈健康，并全面维护身心健康²。



图 1：常见食物和饮料含糖量（以茶匙计量）

食物类型	含糖量			
咸味食物	意面酱单份用量	烘焙豆标准份量	超市“即食餐”	一勺番茄酱
	2.5	2.5	4.6	1
甜味食物	糖霜早餐谷物食品（1份）	蓝莓麦芬	零食棒	调味低脂酸奶（1杯）
	3	5.5	2.5	5.5
饮料	冰沙	能量饮料	果汁标准份量	一品脱啤酒
	5	5.5	4.5	4

注 1：具体数值因品牌而异，此处为近似值

注 2：4g 糖 = 一茶匙。成人每日糖摄入量不应超过 7.5 茶匙

口腔健康核心要点

在提供关于口腔健康的膳食指导时，其他领域医疗保健专业人员应重点关注以下核心要点：

- a. 糖与龋齿：解释糖分摄入与发生龋齿之间的关联性，并重点说明需按照世界卫生组织 (WHO) 的建议，将游离糖摄入量限制在能量摄入总量的 10% 以下（约 12 茶匙），这一点非常重要。介绍将糖摄入量降低至能量摄入总量的 5% 以下（成人约 5-6 茶匙）所带来的更多益处。查看图 1，了解某些食物中的游离糖含量。
- b. 酸性食物与饮料：介绍酸性食物和饮料（如柑橘类水果、碳酸饮料和果汁）对牙釉质侵蚀的影响，并建议减少摄入量和仅在用餐时饮用，或选择水/牛奶作为替代。
- c. 营养均衡的饮食：鼓励摄入含水果、蔬菜、全谷物、瘦肉蛋白和乳制品的均衡膳食，以保持口腔健康并预防口腔疾病。
- d. 吃零食的习惯：阐述常吃零食对口腔健康的影响，并建议选择坚果、奶酪和新鲜水果等健康零食，代替含糖和加工食品。
- e. 补充水分：强调适当补充水分对口腔健康至关重要，因为充足的水分摄入有助于中和酸性物质、冲刷食物残渣并促进唾液分泌。

口腔保健服务体系框架与口腔癌

医疗保健专业人员必须充分了解患者的饮食习惯。

问诊

- 获取患者当前的饮食习惯、偏好以及任何已知食物过敏或饮食禁忌等信息。与患者进行探讨，让他们了解饮食与口腔健康之间的关联。

视诊

- 评估患者的饮食习惯，并确定可能对其口腔健康产生负面影响的方面，例如糖分摄入过多、常吃零食，或有益于牙齿健康的食物和饮料摄入不足。

诊断

- 根据评估结果，并结合循证指南和研究结论，确定根据患者需求和偏好提供膳食指导的最有效方法。如有必要，可将患者转诊至牙科医生或营养师处。

处置

- 指导患者做出更健康的膳食选择，尤其要侧重于口腔健康膳食指导的核心要点。提供实用小贴士和建议，包括日常生活中多摄入有益牙齿健康的食物和饮料，同时强调限制游离糖和酸性食物和饮料摄入的重要性。

记录

- 记录每次膳食指导的内容，包括患者的饮食习惯、存在的隐患及取得的任何进展。依据此记录跟踪患者进展，并适时调整指导策略，确保所提建议始终与最新循证指南及研究成果同步更新。

本信息摘要由以下机构提供支持：



参考资料

1. Moynihan, P, Makino, Y, Petersen, PE, Ogawa, H. Implications of WHO Guideline on Sugars for dental health professionals. Community Dent Oral Epidemiol. 2018; 46: 1– 7. <https://doi.org/10.1111/cdoe.12353> [Accessed on 13 March 2024].
2. FDI World Dental Federation. A practical guide to reduce sugars consumption and curb the epidemic of dental caries. Available from: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sugar_toolkit-fdi-2016.pdf [Accessed on 13 March 2024].

其他资源

1. FDI World Dental Federation. Educational module for other healthcare professionals. Available from: Educational Module for Other Healthcare Professionals | FDI ([fdiworlddental.org](https://www.fdiworlddental.org)) [Accessed on 13 March 2024].
2. FDI World Dental Federation. FDI Position on Free Sugars. Available from: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2023-10/EN_FDI_Position%20statement%20on%20free%20sugars.pdf [Accessed on 13 March 2024].
3. FDI World Dental Federation. Oral Health in Comprehensive Cleft Care. Available from: [Oral health in comprehensive cleft care](#) | FDI ([fdiworlddental.org](https://www.fdiworlddental.org)) [Accessed on 13 March 2024].



免责声明：

本信息摘要仅提供一般性信息，实际应用时可能需根据各国其他领域医疗保健专业人员的执业范围及约束性法规进行调整。

“其他领域医疗保健专业人员教育模块项目”由下列机构提供支持：**HALEON**