



患者指南

酸正在磨损 你的牙齿

酸会慢慢溶解牙釉质 — 而釉质永不再生。好消息：一旦知道来源就很容易减缓。

● 碳酸与酸性饮料

● 胃酸反流

● 频繁呕吐

另一种牙齿损伤

多数人知道糖和细菌造成的蛀牙。**酸蚀不同**：酸本身会溶解整片牙面的坚硬釉质。而且不像皮肤擦伤，**釉质不会愈合或再生**。

● 蛀牙

- 细菌 + 糖在一处产生酸
- 从一个小洞（龋洞）开始
- 由牙医补上

酸蚀

- 酸冲刷过**大片牙面**
- 釉质均匀变薄 — 没有单个洞
- 预防最重要；釉质不会再生

为何隐匿：起初无痛、容易忽略 — 往往牙医先看出这种模式，你才有感觉。

主要酸来源

酸来自你吃喝的东西，以及上涌的胃酸。真正造成伤害的是**频率**和**接触时间**，而非偶尔一次。

饮料

碳酸饮料、运动和能量饮料、柑橘果汁、葡萄酒和醋 — **慢慢啜饮最糟**。

食物与习惯

柑橘类水果、腌菜，以及像**吸柠檬**或把酸糖含在口中这样的习惯。

胃酸反流 (GERD)

上涌的胃酸 — 常在夜间 — 磨损**内侧和咬合面**。

呕吐

源于进食障碍或孕吐 — 反复接触极具破坏性。

分辨来源很重要：酸蚀主要在**内侧/上方面**，指向反流或呕吐；在**前侧/外侧面**，则指向饮料和食物。

被酸蚀的牙齿的样子

酸蚀发展缓慢，迹象容易忽略。留意**外观和触感的变化**，而非单个洞。



变薄、发亮、偏黄的牙齿

釉质变薄后露出更深色的牙本质



敏感

遇冷、甜或空气会酸痛



凹陷、圆钝的牙面

咬合缘上出现小凹坑



边缘崩缺；补料凸起

釉质磨掉后补料显得更高

及早发现：釉质一旦流失就无法替代 — 但停止酸即可止住磨损，需要时磨损的牙齿也可重建。

减缓它的简单方法

你不必全部戒掉 — 对**时机和习惯**做点小改变就大有不同。



把酸性食物限在正餐时 — 减少单独的酸“冲击”



用吸管喝碳酸/酸性饮料；别慢慢啜



用清水漱口在吃酸后；以牛奶或奶酪收尾



别在吃酸后立即刷牙 — 等约 30–60 分钟



含氟牙膏强化剩余的釉质



治疗反流或呕吐从源头 — 去看医生

牙齿显薄或感觉敏感？

我们会找出酸的来源，保护剩下的牙。



wa.me/601111896237