12-24個月
文章

讓寶寶喝愛喝的配方？恐成蛀牙幫凶！

二月 15, 2021

1 MIN

乳牙健康當然和寶寶飲食習慣息息相關。世界衛生組織建議應以純母乳哺餵六個月以上，並逐步加入副食品的角色。寶寶一歲之後，則可選用成長配方和母乳搭配餵哺。而市面上的成長配方種類很多，該選「寶寶愛喝的」還是「對寶寶健康的」呢，你是哪一派媽媽？

成長配方有哪些營養成分？

為確保每個小生命的食用安全，政府對於嬰幼兒配方其中蛋白質、醣類、脂肪、礦物質的含量，都有清楚規範，一般來說，醣類要佔總熱量的40~50%、脂肪佔40~50%、剩餘的8~12%則是蛋白質、礦物質、電解質、微量元素與維生素。

精製糖讓成長配方變好喝？寶寶蛀牙風險也加乘！

成長配方中的「醣」有不同種類，此外有些成長配方會添加蔗糖，也就是所謂的「精製糖」。添加蔗糖的成長配方，聞起來、喝起來會更加香濃順口，雖然會增加寶寶的喜愛程度，卻對寶寶的乳牙健康存在威脅。

過去多項研究都顯示，蔗糖會造成口腔孿生壞菌，提高發生蛀牙的風險。細菌是產生蛀牙的主要原因，而精製糖正是細菌最愛的食物！當口腔內殘留糖分，細菌不斷繁衍、分解口腔內糖分，降低PH值，使口腔環境偏酸，更利於細菌侵蝕琺瑯質，再鑽進溝隙，造成蛀牙。

迎合寶寶口味 恐影響終身飲食習慣

有些爸媽為了讓寶寶更願意喝奶，而選擇了口味更加香甜的成長配方，雖然寶寶可能因此喝得很開心，但含蔗糖的成長配方，有更高的可能造成乳牙琺瑯質脆弱，也會讓口腔細菌孿生，增加蛀牙的風險。寶寶的飲食習慣在三歲前會逐漸奠定，從小攝取蔗糖也可能養成寶寶長大後嗜吃甜食的習慣。因此，建議家長選擇不含蔗糖等精製糖份的成長配方，幫助寶寶打造良好口腔環境，奠定更健康的發育基礎。

此外，台灣哺餵夜奶的習慣普遍，也讓兒童「奶瓶性齲齒」情況嚴重。提醒家長應多注重喝奶後的口腔清潔，減少醣類殘留口中而造成蛀牙的機率。