

## 不喝牛奶 容易口臭

我们的口腔内共有多达800种细菌，“好细菌”和“坏细菌”参半。坏细菌会造成口臭。

一般来说，“好细菌”是需要靠氧气生存的细菌；“坏细菌”则是没有氧气也能生长的细菌。

澳洲牙医兼除口臭专家斯派泽医生 (Dr Geoffrey Speiser) 说，不喝牛奶的人，口腔坏细菌相对较多，更容易有口臭。

这是因为牛奶能转化成更多对身体有好处的物质，这些有利物质能减少口腔“坏细菌”，减少口臭。

斯派泽医生说，亚洲人的口臭问题，与西方人相比，有过之而无



斯派泽医生

不及，主要是因为亚洲人的乳糖耐受性低，身体无法承受含高乳糖的牛奶，因此不爱喝牛奶，以及喜欢热辣食品。

斯派泽医生从澳洲带来一个测量口臭的仪器，只需把吸管放进口中让仪器吸取一点口内的气，数码读数能在10秒内告诉你口臭的程度。

舌面上的坏细菌会吞噬厚积舌苔中的蛋白质，并释放出硫磺混合物到口中，造成口臭。这台仪器能测量硫磺混合物的数量，读数越高表示口臭越臭。

这台仪器还没在本地面世，不过，想要知道自己口有多臭的公众可在一些牙医诊所或保健品商店买到小型的测口臭仪器。

## 测你嘴有多臭 测量口臭仪器

### 口腔‘坏细菌’的来源

● **进食大量肉类**：过量的蛋白质会提早分解，促使“坏细菌”的产生；

● **牙龈疾病**：会招引“坏细菌”；

● **有气的汽水**：汽水会产生大量二氧化碳，把氧气“封锁”住，就好像灭火器喷出二氧化碳，使燃烧物因没有氧气而熄灭，会使到“好

细菌”因缺氧而死亡，“坏细菌”则因无氧而增加；

● **口腔干燥**：造成口腔干燥的原因很多，包括喝酒、吸烟。一些药物，如治疗心脏病、控制高血压症、安眠药及一些减肥药，很容易造成口腔干燥。那些在日常工作中必须多说话的人，例如律师、教师、接线员，也比较容易口臭。

### 杀灭所有细菌 再放入好细菌

斯派泽医生研制的清除口臭产品K-FORCE，引进新加坡来了。

这个产品主要有两大功能，一是对付口腔内800种细菌，二是带更多好细菌给口腔。

斯派泽医生说，口腔内好细胞多的话，就会有能力吞噬坏细胞，不过，

除口臭产品的首要步骤，是尽量把口腔内的细菌杀灭，杀得越多越好，即使连好细菌也一起杀掉也没有关系。

就好像你要清洗任何器皿，如果里面装满垃圾污物，你放清洁剂进去清洗也无法把它洗干净，先把垃圾清除，你才能彻底

把它洗干净。

当所有口腔细菌都杀灭后，再放入唾液链球菌 (Streptococcus Salivarius)。斯派泽医生的研究发现，这种原就自然存在于唾液当中无害的细菌，对清除口臭大有帮助，但因口腔内有几百种细菌，结果这种细菌被其他细菌吞灭。

他说，可能还有其他细菌也具有同样功能，但还没被发现。目前他所发现的，只有唾液链球菌。

仪器的读数	仪器的读数
低于150	正常 (没口臭)
150 - 200	轻微口臭 (不靠近嗅不到)
200 - 500	中等口臭 (说话时明显嗅到)
500以上	严重口臭 (人离开后，空间还有臭味)

### 要保持口腔清新 应该怎么做？

- 避免吸烟
- 常刮舌苔
- 少吃肉类
- 少喝汽水和酒
- 使用除口臭专用产品