

饮食习惯对邹城市居民口腔健康的影响

马凯嘉, 杨偲霖, 梁如心, 康 凯*

济宁医学院口腔医学院, 山东 济宁

收稿日期: 2026年8月2日; 录用日期: 2026年8月26日; 发布日期: 2026年9月2日

摘 要

在国家卫健委倡导下, 龋齿率已纳入健康中国考核指标, 口腔健康越来越受民众关注。本文选取邹城市居民饮食情况作为研究内容, 探讨当地饮食如何能够影响居民口腔健康状况, 在总结归纳邹城市居民饮食基础上, 着重从当地饮食角度出发分析其对于居民口腔健康影响。通过调研结果以及临床案例显示, 邹城市居民常吃过于刺激性、过酸甜或过于油腻食物等不良饮食习惯, 易造成其患龋齿以及牙周疾病几率提高, 并且不利于口腔疾病治疗效果, 因此改变当地居民饮食方式有利于提高其口腔健康程度。

关键词

饮食习惯, 口腔健康, 龋齿, 牙周疾病

The Impact of Eating Habits on the Oral Health of Residents in Zoucheng City

Kaijia Ma, Siyuan Yang, Ruxin Liang, Kai Kang*

School of Stomatology, Jining Medical University, Jining Shandong

Received: August 2, 2026; accepted: August 26, 2026; published: September 2, 2026

Abstract

Under the promotion of the National Health Commission, the rate of cavities has been included in the Healthy China assessment indicators, and oral health is gaining more and more attention from the public. This article focuses on the eating habits of residents in Zoucheng City to explore how local diets can affect residents' oral health. After summarizing the local dietary habits, the study mainly analyzes the impact of these habits on oral health. Survey results and clinical cases show that residents in Zoucheng often eat overly spicy, overly sweet or sour, or too greasy foods. These bad eating habits can increase the risk of cavities and periodontal diseases and make oral disease

*通讯作者。

文章引用: 马凯嘉, 杨偲霖, 梁如心, 康凯. 饮食习惯对邹城市居民口腔健康的影响[J]. 临床医学进展, 2026, 16(9): 424-428. DOI: 10.12677/acm.2026.1693064

treatments less effective. Therefore, changing local residents' diets can help improve their oral health.

Keywords

Eating Habits, Oral Health, Cavities, Periodontal Disease

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 研究背景

口腔健康与全身健康息息相关。口腔健康是人体健康的一部分，与咀嚼、发音、面容美丽以及全身疾病的发生都有着密切的关系。邹城是鲁西南的一个县级市，有着鲜明的地方风味饮食文化，也面临着现代人的饮食方式的变化。以邹城为例探讨饮食习惯对口腔健康的影响，可以了解该地口腔疾病的成因，为鲁西南地区做好口腔健康管理起到良好的示范作用。近年来，邹城人越来越注重饮食多样化，但是高糖分、高油脂的食物仍然占据主要地位，这不利于人们的口腔健康^[1]。

1.2. 研究目的与意义

通过对邹城市居民饮食习惯进行调查，了解其与口腔健康关系，强调不良饮食习惯对于口腔健康影响。本文主要探讨饮食习惯与口腔疾病之间关系，并给出相应建议，有利于提高当地群众口腔保健知识，对预防口腔疾病及临床治疗起到良好作用，在整个鲁西南地区具有推广价值，是促进该地区人民身体健康的有效措施。

2. 材料与方法

2.1. 研究对象

采用多阶段分层随机抽样方法。首先，根据行政区划和人口分布将邹城市划分为若干层；其次，从各层中随机选取街道；最后，从入选的街道中随机抽取若干社区，对符合条件的常住居民进行整群抽样。

纳入标准：1) 在邹城市居住时间 ≥ 6 个月的常住居民；2) 年龄 ≥ 18 岁；3) 自愿参与并签署知情同意书。

排除标准：1) 患有严重精神疾病或认知障碍，无法配合调查者；2) 妊娠期或哺乳期女性；3) 调查前 3 个月内接受过口腔正畸或颌面外科手术者。

根据横断面研究样本量计算公式并结合文献中口腔疾病患病率，估算所需样本量至少为 385 例，考虑 10% 的无效率，计划纳入 430 例。实际共发放问卷 450 份，回收有效问卷 426 份，有效回收率为 94.7%。

2.2. 数据收集

采用经文献参考和专家论证后自制的“居民食物频率问卷(FFQ)”进行调查。该问卷包含 33 个条目，涵盖谷薯类、蔬菜水果、肉禽蛋奶、豆制品、零食饮料、调味品等六大类食物。由经统一培训的调查员通过面对面询问方式，收集研究对象过去一年内各类食物的平均摄入频率(次/日、次/周、次/月)和摄入量。

同时收集研究对象的一般人口学特征、口腔卫生行为以及吸烟、饮酒等生活方式信息[2]。

采用 EpiData 3.1 软件建立数据库并进行录入。应用 SPSS 26.0 软件进行统计分析。对居民的基本特征、各类食物摄入频率进行描述性分析。在单因素分析中,根据数据类型,采用卡方检验或 t 检验比较不同饮食习惯组间口腔疾病患病率的差异。将单因素分析中有统计学意义的变量($P < 0.05$)及已知的混杂因素(如年龄、性别、刷牙频率)纳入多因素非条件 Logistic 回归模型,分析不同饮食习惯与龋齿、牙周病患病的关联强度,计算比值比(OR)及其 95%置信区间(CI)。所有检验均为双侧,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 邹城市居民饮食习惯现状

3.1. 饮食结构特点

邹城市居民饮食习惯具有北方城市特点,以面食为主、蔬菜与肉类为辅构成饮食结构。调查发现,在邹城市居民日常生活中面食所占比例较大,尤其是在早、中餐馒头、面条等面食消费较多[3]。此外,蔬菜消费量大,季节性蔬菜倾向于选择价格低廉便于购买绿叶蔬菜,如白菜、菠菜。肉类消费以猪肉为主,牛羊肉以及禽类消费较少;而水果和海鲜摄入较少,缺乏某些微量元素;而且,近年来方便食品、外卖等新型餐饮方式也在不断增加。邹城市居民饮食结构不合理导致该地居民缺少维生素 C、钙、铁等微量元素以及过多摄入脂肪及食盐对健康不利[3]。

3.2. 饮食偏好

邹城市居民饮食喜好与其所在地域以及历史文化有关。位于鲁西南地区的邹城市饮食文化受到鲁菜影响较大,偏重咸鲜口味,在此基础上结合邻近地方特色,如咸菜、腊肉等腌制食品很受当地人青睐。这些食品虽然容易保存,但是其高盐度会对口腔黏膜产生刺激作用从而导致口腔疾病发生[3]。另外,邹城市民偏爱油炸类食品也是由其自身习惯决定,如川味面、煎饼果子等都是市民常吃的小吃,而这类食品中的高脂肪成分会提升牙周病发病率。根据调查结果,有近一半的人群表示自己经常吃辣,而在年轻人当中这个比例更高[3]。此外,酸甜口味也是该地区人们所钟爱的一种味道,例如酸梅汤、冰糖葫芦等都是人们夏日消暑佳品。因此,了解邹城市民的饮食喜好以及其背后原因,有利于我们进一步认识饮食习惯对口腔健康的影响。

4. 饮食习惯对口腔健康的影响机制

4.1. 碳水化合物与龋齿

碳水化合物是人们日常饮食中必不可少的食物,而它在口腔内被降解的过程也与龋病有着密切关系。当人们进食之后,口腔中存在的微生物就对碳水化合物进行发酵,产生乳酸等酸性物质,这些酸性物质会使口腔内的 pH 下降,从而使得牙齿表面的釉质溶解,造成龋病的发生。研究发现,高碳水化合物饮食会增加患龋的风险,在经常吃含简单碳水化合物较多的食物时,这个风险更大[4]。根据邹城市居民饮食习惯分析,当地以面食为主食,碳水化合物摄入较多,同时日常零食也多是甜品,这样就给口腔内产生酸性物质的微生物提供了丰富的营养来源,从而加重龋齿发生发展;另外,碳水化合物摄入次数也是造成龋齿的重要原因,经常吃含大量碳水化合物的食物会使口腔处于较长时间酸性环境中,从而增加患龋率。

4.2. 酸性食物与牙齿腐蚀

酸性食物对牙釉质的腐蚀,也是造成龋齿的一个重要原因。水果以及碳酸饮料中的酸性物质能够与

牙釉质起作用,使其中的一些矿物质被溶解而丧失,从而造成牙釉质被腐蚀。如果经常食用这些酸性食品,就会对手中的牙齿产生损害,使牙本质外露并出现牙周敏感症状。而且,经常吃这类东西会使这些酸性物质在口腔中停留更长时间,使得腐蚀更加严重。这样就会给牙龈卟啉单胞菌等厌氧致病菌提供良好的生存条件,在它们大量繁殖的同时也会加重牙周组织发炎、破坏的程度。

4.3. 高糖饮食与牙周疾病

牙周病是一种以炎症为主要特征的疾病,严重的牙周病会导致牙齿逐渐变松,甚至脱落。高糖饮食是造成龋齿的原因之一,同时也是牙周病的重要危险因素。过多地摄取糖分会为口腔内牙龈卟啉单胞菌提供丰富养料,使其大量生长并聚集形成紧密牙菌斑生物膜,从而引发或者加剧牙周炎症。邹城人普遍有较高的高糖食品消费量,在日常生活中喜欢放较多糖进行烹饪,在平时也喜欢吃糖油混合的小吃以及含糖饮料等。这些都为致病菌创造了良好的生存条件,同时也会刺激人体产生不断的炎症反应,进一步损害牙周组织健康,导致牙槽骨被吸收。另外,高糖饮食还会导致一系列全身代谢问题如肥胖、胰岛素抵抗以及Ⅱ型糖尿病等,而这些代谢性疾病又会反过来影响牙周健康,高糖饮食程度越高,其对牙周病的影响也越大[5]。

5. 邹城市居民饮食习惯与口腔健康问题的关联分析

5.1. 基于调查数据的分析

饮食习惯对口腔健康有较大影响,在对邹城市居民进行调查研究后发现,不同饮食习惯的人群其患口腔疾病的几率存在明显区别:常吃含糖量高的食品以及碳酸饮料的人患龋齿的比例较高;大量食用碳水化合物易导致龋齿;喜欢辛辣和酸味的食物容易造成牙齿磨损。另外,一日三餐吃得过频繁的人患牙周病的可能性更大,因为这样容易使口腔处于一个有利于细菌生长的环境中。进食速度快并且咀嚼不充分的人口腔清洁能力较差,未被清除的食物残渣会在一定程度上加重龋齿以及牙周病的发生。一些人虽然知道饮食习惯对口腔健康有影响,但是缺少正确的引导,不良的饮食习惯不能得到及时纠正,从而造成口腔疾病的发病率较高。

5.2. 实际病例观察结果

通过实际病例分析可以清楚地看到不良饮食习惯给口腔带来的危害。如邹城市某口腔医院的一个病例,一个12岁孩子由于经常吃大量的含糖量高的零食以及喝碳酸饮料而且不注意口腔卫生,导致全口有多处龋齿并且有轻微牙周炎症状。这个例子很有代表性,在生活中这个孩子的饮食结构中高糖食物占很大比例,而且很少进行口腔检查和护理,所以患上了比较严重的口腔疾病[6]。另外,窝沟龋齿也是儿童常见的一种口腔问题,它也是由饮食习惯所引起的。邹城市的一项临床研究显示,在接受窝沟釉质成形封闭术治疗的儿童当中,有些患者由于术后仍然有不良饮食习惯导致封闭剂脱落或者发生继发龋齿的情况,这也说明饮食习惯对于口腔健康的影响很大[6]。有学者认为窝沟龋的发生和儿童饮食中的精细碳水化合物以及糖分摄入过多有关,这些食物容易残留在牙齿的窝沟部位,在酸性环境下牙龈卟啉单胞菌等致病菌大量繁殖,从而促进龋齿的发展[7]。从上述病例可以看出,不良饮食习惯是造成口腔问题的一个重要原因,同时也会影响治疗的效果及预后。

6. 结论

本文选取山东省邹城市作为研究对象,分析饮食对当地居民口腔健康影响。邹城位于北方地区,饮食种类丰富,人们一般以面食为主食,碳水化合物摄入较多。而过多食用面食,尤其是精细碳水化合物,

在口腔内易发酵产生酸性物质,破坏体内酸碱环境,使致龋菌活跃,引起龋齿患病率升高。另外,当地人喜欢食用味道较为刺激的食物如麻辣、酸甜等,这类食品中的酸性物质会对牙齿造成侵蚀作用,降低牙齿防护能力,使牙齿更加容易受到伤害[6]。而且大量吃糖也会加重龋齿的发生,同时也是造成牙周病的一个重要原因;过多糖分摄入为口腔内细菌提供丰富养料,有利于细菌生长繁殖以及牙菌斑形成,从而增加牙周病发生率[8]。因此,良好的饮食习惯对维护口腔健康有着重要影响,在日常生活中应尽量避免过多食用含糖量较高或过于酸性食品,这有助于提高人们的口腔健康水平。

参考文献

- [1] 翟敏,解瑞宁,郭立燕,等. 济宁饮水高氟地区农村学龄儿童氟斑牙患病及影响因素研究[J]. 环境与健康杂志, 2010, 27(1): 57-58.
- [2] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [3] 孟鹏. 邹城市餐饮业安全发展现状的调查结果分析[J]. 食品安全质量检测学报, 2018, 9(3): 669-672.
- [4] 刘喆. 饮食习惯对口腔健康的影响[J]. 现代食品, 2020, 5(9): 121-123.
- [5] 张伟,马骁,程浩,等. 高糖饮食与炎症性疾病研究进展[J]. 四川大学学报(医学版), 2022, 53(3): 538-542.
- [6] 黄均霞. 窝沟釉质成形封闭术治疗小儿窝沟龋齿的临床效果[J]. 妇儿健康导刊, 2024, 3(4): 52-55.
- [7] 杨东玲,廖萍,郑康杰,等. 儿童青少年含糖饮料摄入现状及减少摄入的干预研究进展[J]. 上海预防医学, 2019, 31(S1): 88-92, 95.
- [8] 中华人民共和国卫生部办公厅. 中国居民口腔健康指南[J]. 中华口腔医学杂志, 2010, 45(6): 325-330.