

香菇最能预防龋齿。首先，“蘑菇皇后”香菇所含的香菇多糖体，能够抑制口腔内致病菌的生长，阻止牙菌斑的形成，防止龋齿。

上海市中医医院口腔科副主任张志荣推荐了几种健齿食物，建议大家每顿饭有选择地吃几种以保健口腔、预防牙病。

香菇最能预防龋齿。首先，“蘑菇皇后”香菇所含的香菇多糖体，能够抑制口腔内致病菌的生长，阻止牙菌斑的形成，防止龋齿。其次，香菇还含有一般蔬菜所缺乏的维生素D源(麦角甾醇)，麦角甾醇经日光照射，可转变成维生素D，可增强人体免疫能力，并能帮助儿童骨骼和牙齿成长。

每100克干品香菇含有7.8克的粗纤维，就如同一把健齿的“牙刷”，咀嚼时与牙面发生机械摩擦，可以对牙齿起到清洗的作用，减少菌斑的形成。

香菇中还含有鲜香味的物质鸟苷酸和香菇精，气味芳香，有助于口气清新。另外所含的大量维生素C，同样具有杀灭有害菌，保护牙齿的作用。

芹菜中含有大量的粗纤维，吃芹菜的同时就能擦去不少粘附在牙齿表面的细菌。对粗纤维食物反复的咀嚼还可刺激唾液的分泌，以平衡口腔内的酸碱度。

牙齿最怕口腔中酸的环境，乳酪是最好的口腔酸碱平衡卫士，其中丰富的磷酸盐可以中和口腔中的酸性物质，不利于细菌活动。乳酪中还有大量的利于人体吸收的钙，无论对于儿童牙齿生长还是成年人健齿固齿都有很好的帮助。

让人意外的是，酸甜的葡萄干也是健齿的好食物。美国学者称，葡萄干内含有多种抑制口腔细菌生长的化合物，齐墩果醇酸、齐墩果醛、白桦脂醇等，这些化学物质是植物中的天然抗氧化剂，有利于牙齿和牙龈健康，能够有效地防止蛀牙、牙龈炎和牙周炎等。

中医则认为，葡萄干可以清热解毒，也就是通常所说的有帮助预防“火牙”的功效。不仅如此，葡萄干可以健胃生津，津液多了，就可以养护牙齿。

至于葡萄干酸甜的口味则是来自于果糖和葡萄糖，而非有害牙齿健康的蔗糖。所以零食爱好者们可以大嚼葡萄干，不必担心有害牙齿。

还有几种刺激性较强的食物，如洋葱、芥末、薄荷等，也都是口腔内细菌的天敌，经常食用有益牙齿健康。