

醫·學·家

M.E. Family

Special

Dr.
Yoki
Chan

陳思昕牙醫

牙科保健

健康
牙齒

蛀牙的三大謬誤

預防蛀牙必須有正確的觀念

定期洗牙如身體檢查

清走牙石 預防牙周病

保健湯水

番茄香茅鮮蝦湯

健康小貼士

防止拔牙後遺症 安全脫齒



SeeDoctor hk

蛀牙的三大謬誤 定期洗牙如身體檢查

健康小貼士 - 防止拔牙後遺症 安全脫齒

「吱吱喳喳」的鑽牙聲，是不少人的童年陰影。孩童時期嗜吃糖果、疏於護理牙齒的習慣容易引起牙石、蛀牙等問題，我們特別誠邀：陳思昕牙科醫生，為大家提供一些專業剖析意見，希望藉此能幫助有需要的人仕。



玩樂



優惠



飲食



購物



運動



寵物

開心繽紛
101FUN
101fun.hk



YouTube

體驗、感受、分享，共度開心繽紛美好時光！



101fun.sharefun



出版：益眾教育媒體集團
發行印刷：Midas Innovation
編輯：醫學家編輯委員會
一般查詢：info@memghk.com
編輯部：editor@memghk.com
廣告部：marketing@memghk.com
排版：Vicky Lee / Wendy Lam

聲明及版權

本刊所載之文章內容均由醫生、醫護人員及專業人士提供，旨在提供準確的健康訊息予病人及大眾。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊被訪者及撰稿人，均不會為任何人對本刊的內容應用、廣告而所載資料與提供服務及產品的準確性、質素或可靠性，負上任何醫療及法律責任。本刊所刊登的一切資料倘未獲授權，均不可複製、編纂、翻印、及以任何形式轉載至任何類型之刊物及媒體之中應用。

版權所有，不得翻印

MASS EDUCATION MEDIA GROUP LTD. © All rights reserved

本刊內所有文章提供的資料及相關醫護資訊，只作一般性參考用途，並不能取代醫生會面診斷之效果。如有身體不適請即盡快求醫，切勿延誤治療。若資料有所漏誤，本公司及相關資料提供者恕不負責。

「雖然有點牙痛，不過平日很少吃甜食，應該和蛀牙無關吧？」
 「明明早晚都有刷牙，還用上了牙線和漱口水，卻仍然有蛀牙？」
 「不斷補牙卻又不斷再蛀，最後還要杜牙根，難道是天生牙質的問題嗎？」

無論怎麼做都擺脫不了蛀牙？
 說不定只是用錯方法去預防蛀牙。

蛀牙的三大謬誤

謬誤 1

「發現明顯的蛀牙洞或感到痛楚時，才去想方法解決問題。」

當有牙痛，或是看見明顯的蛀牙洞時，其實蛀牙菌已經在口腔中紮根，甚至已經開始擴散了。蛀牙是一種由細菌造成的疾病，而口腔又非常適合細菌滋生，平時已有超過300種細菌常駐，所以當出現一顆蛀牙時，其實已代表口腔環境出現了漏洞，蛀牙菌已入侵了口腔，若不能好好清潔牙齒和口腔，讓蛀牙菌繁殖到一定數量，就會致病，發生蛀牙，還會像骨牌般牽連其他牙齒，接二連三的蛀掉。

謬誤 2

「早晚認真地刷牙，再用上漱口水和牙線，就不會蛀牙。」

這是十分常見的誤解，就像一個人不改大吃大喝的習慣，卻以為只要每天跑步就可以減肥一樣。刷牙就像跑步，會消耗一部分的卡路里，卻不足以在大吃大喝的情況下，令體重下調，因為牙刷能刷到的部分有限，而這些地方都甚少蛀牙。相反，牙刷所觸及不到的地方，像牙齒和牙齒之間的鄰接面，以及臼齒的齒溝（小窩裂溝），就最容易蛀牙了。所以每天單純地努力刷牙並不能完全預防蛀牙。當然，每天刷牙是很重要，將來再跟大家分享。

謬誤 3

「蛀牙一再發生，那就是牙質問題，只能放棄。」

「醫生，我從小到大的牙質都很差，所有牙醫都這樣說的，已經補過無數次了，沒有一隻牙齒是完整的了。」幾乎每天都聽到這樣的說法，背後確埋藏了很多失望及無助。其實，真正的牙質問題，即牙齒鈣質發育不全，其實只佔極小數，而且肉眼也可以分辨，並在約六歲，恆齒生出時，已可以診斷。



陳思昕醫生
牙科

香港大學牙醫學士
 香港牙科醫學院牙科院員
 澳紐皇家牙科醫學院院員（牙科全科）



定期洗牙如身體檢查 清走牙石 預防牙周病

定期洗牙的好處

定期洗牙是有好處的，它就像每個人都需要定期做身體檢查一樣。在洗牙時，牙醫或者口腔衛生員會用一些特別的儀器，把牙齒表面平時難於清潔的牙石震走，這能減低口腔細菌含量。因而減低牙齒患病的風險，例如牙周病、蛀牙等。除此之外，每年進行口腔檢查，可以及早發現一些細微的問題，例如初期的蛀牙或一些無痛無徵狀的牙周病。從而及早處理減低痛楚或者引發其他複雜療程情況。

一年洗一次牙已足夠

理論上如果評核過口腔衛生良好、沒有牙周病、沒有蛀牙等的風險，基本上一年一次洗牙已經很足夠。洗牙程序只是把牙齒表面的牙石清走和檢查有沒有其他口腔問題。但是假設如果你本身有牙周病及曾接受治療或蛀牙風險較高的人士，便會建議預約一個較頻密的時間，例如可能半年。此外我們亦會安排你做定期檢查，照X光片，檢查有沒有新的蛀牙等。當確保到口腔問題得以穩定，慢慢就可以做一年一次的洗牙時間。



天天刷牙不代表不用洗牙

如果我們每天刷牙刷得乾淨，牙肉是會保持健康。雖然很多人早晚都會刷牙，但仍出現牙周病。大家雖然做到每天刷牙的量，但質仍未到達標。其實我們在刷牙的時候，有一些位置很難清潔，自己經常會刷漏，又或者刷得不準，這樣會積聚了很多牙石。當自己一直沒有注意這個問題，就會導致問題惡化，引致牙周病。因此我們刷牙時，就需要配合不同的牙縫工具，例如：牙線、牙縫刷等。此外，我們亦會建議大家做一個定期檢查及洗牙。洗牙可以把附着牙齒上面的細菌清走，減低其他口腔問題的發生。洗牙只是一個動作和保護牙齒的其中一個步驟，但定期檢查和讓牙醫細心觀察則是洗牙最重要的步驟。



洗牙會令琺瑯質越洗越薄？

洗牙這個動作本身不會傷到牙齒。洗牙是用一些超聲波高頻率震動，把依附牙齒表面的牙石震走。不過有些情況會導致誤解，例如洗完牙覺得不舒服，人們便猜測洗牙令琺瑯質受損。其實在洗牙的途中，牙齒表面已經清潔乾淨，如果牙肉有萎縮的情況，症狀才會變得特別明顯。因為覆蓋在表面的骯髒物已經被洗走，所以牙齒會變得較為敏感。如果病人的牙質比較脆弱或患有蛀牙，因洗牙是用高頻率震動，令本身有問題的牙質有機會被削弱。如果發現牙齒有問題，正確做法是即時處理，而不是逃避洗牙。只不過牙齒的其他問題，不能單靠洗牙處理到。

洗牙途中出血是甚麼問題？

洗牙途中流血是一件良好的事情。流血代表一個警告，牙肉會告訴你這是一個不健康的問題。在醫學的角度上，炎症就是血管增生。如果牙肉發炎的時候，平日刷牙僅僅接觸到發炎的地方也會流血。洗牙的時候，在情況許可底下，我們都會將洗牙的工具輕輕在牙肉邊清理乾淨。但有時候這個動作的確會，刺激到一些比較腫脹發炎的牙肉流血。當清理完牙石後，再配合日常清潔習慣，這個症狀是會消失的，所以牙流血不用太擔心。洗牙流血並不會一直持續和損害牙齒。





保健湯水DIY

健康學習自煮



番茄香茅鮮蝦湯



材料：（4人分量）

中蝦	14隻（約120克）
雞肉	4兩（160克）
番茄	4個（約400克）
香茅	1條
九層塔	5塊
鹽	1/2茶匙
清水	5杯（1200毫升）



步驟：

1. 蝦洗淨後去腸、去除頭部、腳、殼及尖的部分，保留尾端，亦可連尾端也去除。
2. 雞肉洗淨，去除皮及肥膏；番茄洗淨後切小塊；香茅洗淨後用刀輕拍扁備用。
3. 煲滾清水，然後放入雞肉及香茅用慢火煲約30分鐘以製作湯底。
4. 放入番茄續煲約20分鐘（可取出番茄皮），加入蝦及九層塔，煲至蝦熟及轉色，以鹽調味即可。

衛生署營養師說：

蝦肉及雞肉含豐富蛋白質和多種礦物質（如：磷質），能維持身體機能正常運作。

資料取自衛生署星級有營食肆網站。食譜由龍皇酒家提供，節錄自《營廚》第二十七期。

特稿

脂肪肝的中醫飲食調治



Chinese Doctor
睇中醫
chinesedoctor.com.hk

YouTube



黃志新中醫分析脂肪肝



搜尋中醫



中藥方劑



醫院診所



醫護新聞



中醫視頻



中醫文章

健康小貼士

擔心拔牙後遺症

安全脫齒3大貼士

對於拔牙，很多人都會聞之色變，他們不單懼怕牙齒被拔離口腔的一刻，還很擔心拔牙的後遺症，像是血流不止、傷口腫痛等，仿佛拔牙只是痛苦的開始，一直要對拔牙後的不習慣感覺完全消退後，才覺得是真正的痊癒。

如果只是止於擔心，那還不要緊，但有不少病人的擔心竟大得阻延他們求診，令痛苦白白拖長，更有甚者，是令牙齒的病況變得更嚴重，甚至感染到其他牙齒，那實在得不償失。所以，這次就來分享三個拔牙後護理的小貼士，希望能為大家消解對拔牙的不必要擔心。

傷口流血的處理

有病人在拔牙後，紗布亦用完，但傷口卻仍遲遲未能止血，都非常擔心甚至驚慌，只要發現口腔中有些許血絲，就不停地吐口水或漱口，試圖以此來制止出血，但這樣只會弄巧反拙，令到已初步凝固的血塊脫落，從而令出血情況持續不止。其實，即使紗布用完後仍然未止血的話，可以嘗試轉用濕茶包，因為茶葉有單寧酸，是可以止血的成份，將濕茶包放在傷口上，再緊咬半小時或以上，就能有效止血。

傷口腫痛的處理

其實拔牙後出現腫脹是正常現象，但也不少病人卻以為是受到感染，就變得相當緊張。對於腫脹，醫生通常會建議敷面，以減低腫痛情況。但要切記，在拔牙後一至兩天，可不能熱敷，因為熱會加劇血液循環，從而使流血及面腫的情況更嚴重。因此，在拔牙後一至兩天的初期階段要進行的是冷敷，冷卻能令血管收縮，從而舒緩腫痛。而當拔牙後三至四天後的階段則可以開始熱敷，以加快血液循環及促進康復。所以對於傷口腫痛的正確處理方式，是在初期先冷敷，三、四天後再熱敷。

傷口更加腫痛的情況

別以為這是心理作用，因為有一些人的確會出現特別腫痛的情況，其中最主要的是長期吸煙人士，他們的傷口，往往因為不能提供足夠的血液予細胞，所以產生很多併發症，並令康復過程延長。所以，如果在口腔有傷口的情況，特別是拔牙後的頭幾天，仍然繼續吸煙的習慣，那麼口腔內部，就很有可能嚴重感染，特別容易出現口腔腫痛，甚至發燒等症狀。此外，吸煙有更高的機會提早血塊的凝固，從而引發會產生劇痛的牙槽骨痛症，不但要承受不必要的痛苦，還需要更長的時間去康復。

記住以上三個小貼士，那麼以後再拔智慧齒或其他牙齒時，就可令減輕痛楚以及加快康復。不過最重要的還是要清楚明白自己是因為什麼原因才導致需要把自己身體其中的一部份拔走。切記頭痛醫頭只是治標不治本，或許能僥倖贏得一場戰役，但最終卻輸了整場戰爭，牙齒亦同樣。不要因為對某些治療所產生的不適，抱持過份及不必要的擔心，導致對接受治療一事綁手綁腳，最終在猶豫和不安中，讓尚處於微弱的牙齒疾病，得到時間壯大，最後不可收拾，那就抱憾終生了。所以，處理深入的口腔問題，是最重要的。



益眾教育媒體集團
MASS EDUCATION MEDIA GROUP

