

## 口腔健康

### Oral Health



通常大多数的人一生只长两次牙。第一次是出生後的婴儿牙和第二次生长的永久成人牙，亦称恒齿。恒齿在大约六岁时便开始生长，这第二次生长的牙齿将会伴随您一生。所以如何保护这套恒齿的整体健康对确保您的生活素质具有重要的意义。尽量减少口腔疾病和蛀牙的机会，不但可提高您的嚼咬及讲话能力，更能使您的笑容更加可亲，更有自信。

#### 常见的口腔健康问题

##### 口臭

口臭是口腔中发出的难闻气味。人体的口腔温暖且湿润，这使得它非常适合细菌滋生。细菌的积累，尤其是牙齿之间和舌头後面，最容易产生异味。令人口臭还有其他的原因，例如蛀牙，牙周病，口乾舌燥，吸烟等。某些食物以及口腔卫生不佳也可引起口臭。

##### 龋齿（蛀牙）

龋齿是指牙齿表面的牙釉质(enamel)受到永久性的损坏，以致其表面有微细的小孔。口腔内的菌造成斑块(plaque)的生成。带酸性的斑块破坏牙齿表层的牙釉质。如果不补牙，龋齿会继续恶化，会损坏牙齿的内层，如果碰到神经綫，会引起疼痛或酸软。

##### 牙周（牙龈）疾病

如果细菌造成的斑块不清除掉，则会变硬而形成牙石，时间久了，对牙齿的健康是非常有害的。牙龈炎或炎症引起的牙龈红肿，造成牙齿出血。牙龈炎若不经治疗会发展成牙周炎。牙周炎使到牙肉与牙齿分离而形成小洞或袋，容易受到细菌感染。牙周炎如果不及时治疗，付託牙齿的牙龈及牙骨组织会被损坏，最终，牙齿会松动或脱落。

##### 口乾

唾液对保护牙齿免受蛀牙，预防感染起很重要的作用，并且吞嚥食物帮助消化也少不了唾液。口乾是一种感觉，那就是說口腔内没有足够的唾液。药物的副作用，或唾液腺的破坏，可导致口乾。口腔乾燥会增加患蛀牙和其他口腔感染的机会。

##### 牙齿敏感

牙齿敏感是当你吃或喝热，冷，甜或酸性食品/饮料时，产生敏感酸痛的感觉，如下的食物会引起这种酸痛的感觉：如柑橘类果汁（橙，柚，柠檬），汽水，含糖饮料，运动饮料，酒，咖啡，糖果和乾果。牙齿的内层，被称为牙质(dentin)，通常由牙釉质和牙龈组成。随著年龄的增长，牙釉质会变得越来越薄，牙龈萎缩，使到牙质暴露出来，而导致牙齿感觉敏感或酸软。

#### 口腔疾病的预防与治疗

##### 口臭

- 避免进食某些食物，如大蒜或洋葱
- 避免吸烟
- 进食後喝水

### 蛀牙

- 限制吃零食，特别是甜及黏性的食物
- 养成良好的口腔清洁习惯
- 如果发现蛀牙，要看牙医补牙以防止进一步的牙齿损坏。

### 牙周病

- 避免吸烟或咀嚼烟草
- 养成良好的口腔卫生
- 定期到专业牙医诊所洗牙，有牙周病要治疗。

### 口乾

- 咀嚼无糖口香糖 (sugar-free gum) 促进唾液分泌
- 如果你的牙医建议，可使用人工唾液或特殊的漱口水。
- 多喝水

### 牙齿敏感

- 使用减低敏感的牙膏
- 使用软毛牙刷
- 限制酸性食物和饮料
- 吃或喝酸性食物或饮料後，用清水漱口，等 30 分钟後才刷牙，以免磨损牙釉质。

建立良好的口腔清洁习惯，及良好的口腔卫生是预防口腔疾病及其他相关的健康问题很重要的一步。

### 根据美国牙医协会的建议：

- 用含氟 (fluoride) 牙膏刷牙，一天刷牙两次
- 每 3 或 4 个月更换牙刷
- 每天至少用一次牙线
- 定期看牙医做检查及洗牙
- 均衡饮食，两餐之间限制或少吃零食

欲瞭解更多有关口腔健康的资讯，请浏览：

<http://www.mouthhealthy.org/en/>