

口腔健康 Oral Health



通常大多數的人一生只長兩次牙。第一次是出生後的嬰兒牙和第二次生長的永久成人牙，亦稱恆齒。恆齒在大約六歲時便開始生長，這第二次生長的牙齒將會伴隨您一生。所以如何保護這套恆齒的整體健康對確保您的生活質素具有重要的意義。盡量減少口腔疾病和蛀牙的機會，不但可提高您的嚼咬及講話能力，更能使您的笑容更加可親，更有自信。

常見的口腔健康問題

口臭

口臭是口腔中發出的難聞氣味。人體的口腔溫暖且濕潤，這使得它非常適合細菌滋生。細菌的積累，尤其是牙齒之間和舌頭後面，最容易產生異味。令人口臭還有其他的原因，例如蛀牙，牙周病，口乾舌燥，吸煙等。某些食物以及口腔衛生不佳也可引起口臭。

齲齒（蛀牙）

齲齒是指牙齒表面的牙釉質（enamel）受到永久性的損壞，以致其表面有微細的小孔。口腔內的菌造成斑塊（plaque）的生成。帶酸性的斑塊破壞牙齒表層的牙釉質。如果不補牙，齲齒會繼續惡化，會損壞牙齒的內層，如果碰到神經綫，會引起疼痛或酸軟。

牙周（牙齦）疾病

如果細菌造成的斑塊不清除掉，則會變硬而形成牙石，時間久了，對牙齒的健康是非常有害的。牙齦炎或炎症引起的牙齦紅腫，造成牙齒出血。牙齦炎若不經治療會發展成牙周炎。牙周炎使到牙肉與牙齒分離而形成小洞或袋，容易受到細菌感染。牙周炎如果不及時治療，付託牙齒的牙齦及牙骨組織會被損壞，最終，牙齒會鬆動或脫落。

口乾

唾液對保護牙齒免受蛀牙，預防感染起很重要的作用，並且吞嚥食物幫助消化也少不了唾液。口乾是一種感覺，那就是說口腔內沒有足夠的唾液。藥物的副作用，或唾液腺的破壞，可導致口乾。口腔乾燥會增加患蛀牙和其他口腔感染的機會。

牙齒敏感

牙齒敏感是當你吃或喝熱，冷，甜或酸性食品/飲料時，產生敏感酸痛的感覺，如下的食物會引起這種酸痛的感覺：如柑橘類果汁（橙，柚，檸檬），汽水，含糖飲料，運動飲料，酒，咖啡，糖果和乾果。牙齒的內層，被稱為牙質（dentin），通常由牙釉質和牙齦組成。隨著年齡的增長，牙釉質會變得越來越薄，牙齦萎縮，使到牙質暴露出來，而導致牙齒感覺敏感或酸軟。

口腔疾病的預防與治療

口臭

- 避免進食某些食物，如大蒜或洋蔥
- 避免吸煙
- 進食後喝水

蛀牙

- 限制吃零食，特別是甜及黏性的食物
- 養成良好的口腔清潔習慣
- 如果發現有蛀牙，要看牙醫補牙以防止進一步的牙齒損壞。

牙周病

- 避免吸煙或咀嚼煙草
- 養成良好的口腔衛生
- 定期到專業牙醫診所洗牙，有牙周病要治療。

口乾

- 咀嚼無糖口香糖(sugar-free gum)促進唾液分泌
- 如果你的牙醫建議，可使用人工唾液或特殊的漱口水。
- 多喝水

牙齒敏感

- 使用減低敏感的牙膏
- 使用軟毛牙刷
- 限制酸性食物和飲料
- 吃或喝酸性食物或飲料後，用清水漱口，等 30 分鐘後才刷牙，以免磨損牙釉質。

建立良好的口腔清潔習慣，及良好的口腔衛生是預防口腔疾病及其他相關的健康問題很重要的一步。

根據美國牙醫協會的建議：

- 用含氟(fluoride)牙膏刷牙，一天刷牙兩次
- 每 3 或 4 個月更換牙刷
- 每天至少用一次牙線
- 定期看牙醫做檢查及洗牙
- 均衡飲食，兩餐之間限制或少吃零食

欲瞭解更多有關口腔健康的資訊，請瀏覽：

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