

沉默的牙周病 治療預防有法

使牙齦持續發炎。因此，日常護理牙齒，比起有問題時才找牙醫更為重要。



牙肉紅腫、出血、有口氣，這些徵狀都是牙周病的先兆。牙周病會影響牙肉，萎縮後的牙齦更會使牙齒失去支撐，繼而變鬆、脫落，影響儀容，妨礙進食。記者專訪牙科醫生李曙霞，講解牙周病形成的過程及治療方法，教讀者由生活習慣入手，預防牙周病。

記者、攝影（部分圖片）：Karena

牙科醫生李曙霞表示，牙周病是導致牙齒脫落的主要原因，是一個不可逆轉的老化過程。



牙周病一般由二三十歲開始病發，到五六十歲發展成嚴重病情，速度因人而異。它又被稱為沉默的殺手，患病初期難以察覺，刷牙時若發現牙刷上有血，就要小心。牙科醫生李曙霞表示：「牙周病是出現在牙周支援組織（牙齦和下面的牙槽骨）的疾病的總稱。當中大部分是牙齦炎和牙周炎。牙齦炎主要症狀有牙齦發炎、紅腫、刷牙流血，此時牙槽骨未受破壞，牙齒仍是穩固的。牙周炎除了牙齦的紅腫、出血之外，隨着病情進展，會造成不同程度的牙槽骨破壞，當牙骨壞掉超過一半，牙齒便會慢慢鬆動，最後自行脫落。」

牙周囊袋的形成

牙周病是由黏附在牙齒表面的牙菌膜引起，李醫生解釋：「如果口腔衛生欠佳，牙菌膜就會長期積聚在牙齦邊緣，形成牙石。牙菌膜裏的細菌會分泌毒素，刺激牙齒周圍的組織，引致牙周病。牙齒與牙肉之間的縫隙稱為牙齦溝，健康的牙齦縫隙深度在1至3mm，一旦牙周病從輕微的牙齦炎演變為牙周炎，牙齦縫隙變深，就會形成牙周囊袋。囊袋在外觀上不容易辨識，牙醫會利用牙周探針深入縫隙，透過監測其深度了解牙周病的嚴重程度。當牙結石越來越多，加深囊袋，使齒槽骨漸漸流失，牙齒就會鬆動，原本在牙肉裏的牙根亦會漸漸露出，令牙齒變得敏感。」

牙周炎與全身疾病密切相關，比如糖尿病、工作壓力大、吸煙、懷孕、青春期、遺傳等因素，李醫生解釋：「牙周炎又稱為糖尿病的第六併發症，糖尿病患者容易有牙周炎，兩者的治療是相應的，血糖控制得好，有利於治療牙周炎。工作壓力大、長期熬夜和吸煙，與牙周炎也有緊密關係，尤其是吸煙。懷孕和青春期則是由於激素水平的變化，容易導致牙周炎，這個階段更要注意牙齒清潔。牙齒矯正（正畸）過程中，因為清潔比較困難，容易導致菌斑積聚，形成牙周炎，建議3個月洗牙一次。智慧齒的生長也和牙周炎有關，智慧齒不能順利長出來，和前面的鄰牙（下頷第二磨牙）之間的鄰接關係不佳，食物容易嵌塞使菌斑積聚，導致蛀牙和牙周病。家中有長輩牙齒早期鬆動脫落的人，由於遺傳關係，對牙周炎的易感性強，也容易患病，要及早預防和治療。」

牙周病治療方法

牙周炎無法根治，而牙骨破壞、流失的情況亦無法挽回，所以治療目標均以控制病情為主，李醫生指出：「傳統的方法是通過洗牙，為牙齒進行深層清潔，或以牙周手術來去除牙菌斑和牙結石。另外有口服、局部使用抗生素、漱口水輔助治療。最近出現雷射輔助治療牙周炎，幫助去除感染的肉芽組織，促進牙齒恢復健康。治療之後有機會出現牙齒敏感、

痠痛，尤其是嚴重的牙周病患者或是有牙齦萎縮的老人家感受會很明顯。治療後一段時間少吃過涼、過熱的食物，以免牙齒敏感。若牙齒已經脫落，只能安裝活動假牙或植牙。」牙周炎治療後，一旦重新進食又會使新的牙菌斑產生，李醫生提醒，如果牙周病獲治療後兩年不注意控制菌斑，情況就會退回到兩年前的狀態，因此經過牙醫深層清潔牙周袋後，病人仍須透過調整生活習慣、勤清潔來維持情況。

預防牙周病

預防是避免牙周病出現的最佳方法，平時要注意有效刷牙，李醫生表示：「日常應該養成良好的刷牙習慣，刷牙方法正確亦很重要，應使用巴氏刷牙法，避免大力橫刷，及選擇刷毛柔軟的牙刷。小朋友沒有耐性，大概只有半分鐘時間刷牙。舌側的牙齒表面因有舌頭的運動，有一定的自潔作用，最關鍵的位置是牙齒的咬合面和唇頰側，還有磨牙的鄰面，以及迅速在上下左右磨牙區用牙線清潔。對於老年人來說，手指靈活性差，建議使用電動牙刷，及一定要每天用牙線、牙縫刷，徹底清除牙縫間的牙垢膜。不建議每天用抗菌的漱口水，若抵抗細菌的生長，會令菌群失調。建議在洗完牙、做完手術之後才連續一兩個星期使用。每半年可找牙醫檢查牙齒及洗牙，醫生可為牙齒塗氟，氟素可以鞏固牙齒，防止蛀牙。」



預防牙周炎最有效的方法是日常認真刷牙、定期找牙醫洗牙。



牙醫運用最新的儀器，一掃即可於電腦觀察口腔狀況。

李醫生建議護齒小技巧

巴氏刷牙法

刷毛和牙面呈45度角，朝向牙齦，將牙刷對準牙齒與牙齦交接的地方拂刷。一般顫動幅度不超過2隻牙齒，來回顫動拂刷大約10次。為了保證每個牙面都有足夠的拂刷時間，每次刷牙時間不應少於三分鐘。



正確使用牙線

取一段約15吋的牙線，一邊食指纏繞牙線一圈，另一隻手的食指也纏繞牙線一圈，再用拇指和食指抓住和拉緊牙線。在牙齦線的位置，將牙線向側邊拉，使其靠着牙齒呈「C」字形，然後以推拉的方式上下滑動。每一個牙縫應使用新一段牙線，重複上述步驟清潔。



如果牙齒間的縫隙較寬，可用牙縫刷代替牙線。

養生有法

補氣健脾的陳皮

嶺南人在家庭生活中廣用陳皮，日常煲湯必用，煮菜也用，諸如陳皮蒸肉餅、陳皮蒸鮑魚，甜點陳皮紅豆沙更是一道名品。其實陳皮是一味中藥，最早見於唐·孟詵的《食療本草》，孫思邈亦在《千金食治》中提到陳皮「入藥以陳久桔皮辛辣氣稍和為佳」。在六百多年前，就有新會陳皮的記載，到了明朝「新會產」的陳皮更被納入「陳皮上品」之列。

記者：Shirley 攝影：蘇子雄



鴻寶盛新會柑種植基地的負責人高永仁正在採摘自家種的二紅新會柑。



陳皮具藥用功效，但有一定禁忌，服用前宜先諮詢中醫。

早前記者採訪了「鴻寶盛新會柑專業合作社」的高永欽董事長，他向本報讀者介紹如何選上佳的陳皮。人人皆知新會柑的陳皮最好，原來極品中還有極品，就是種植於新會的天馬、茶坑、東甲、梅江、西甲這五個一線產區的陳皮，才是最上品。

家用陳皮越熟越好

一般來說，收穫新會柑的皮分三次，高永欽表示，9月份收的是青皮，入肝降火。10月份的新會柑又熟了，並開始轉紅，是為二紅，中性，這時收的柑皮適合任何人。到11月中旬柑已全熟，柑皮全紅，此為大紅柑。此時的柑皮肉厚，最好。平常家庭日用的陳皮是越熟越好，但是大紅柑雖然成熟、甜度高，卻也容易蛀，所以大紅皮是最難得的。

中醫認為，陳皮味辛、苦，性溫，歸脾、肺經，功效為理氣健脾、調中（調理消化道功能）、燥濕化痰。主治脾胃氣滯之脘腹脹滿或疼痛、消化不良、濕濁阻中之胸悶腹脹、納呆便澀、痰濕壅肺之咳嗽氣喘。用陳皮也有禁忌，氣虛體燥、陰虛燥咳、吐血及內有實熱者慎用。

陳皮泡茶：陳皮20克，加適量開水泡茶。適宜脾胃氣滯、脘腹脹滿、消化不良、食慾不振、咳嗽多痰之人使用，也適宜預防高血壓、心臟梗塞、脂肪肝。

注意事項：陳皮有一定的燥濕作用，氣虛、燥咳、有胃火的人不宜多吃，不宜久服。食用陳皮時須要注意，陳皮對藥物有影響，正在服藥的患者不宜多吃。陳皮亦不宜與半夏、南星同用，也不宜與溫熱香燥藥同用，使用前應先諮詢中醫的意見。



鴻寶盛由江門市農民合作經濟組織聯合會榮譽會長、新會第三屆陳皮協會會長高永欽創辦，旗下新會柑種植基地總面積達139畝，位於會城天馬四村，是陳皮的一線產區。

同場加映：如何自製陳皮

新會御柑園陳皮有限公司掌門人談越芳對記者表示，新會人家戶戶都會自存陳皮。讀者如何在家自製陳皮？這位自稱「新會陳皮人」的專家建議按以下方法炮製。

首先，最好是應季到新會的果園採摘新會柑，否則當季在街市買回亦可。柑清洗乾淨後開始剝皮，剝皮時要保持柑體完好，不能使皮沾到果汁，否則之後的陳皮容易腐爛，哪怕曬後也容易發生霉變。剝柑皮時輕輕用力開三瓣，先曬半天，待皮軟後才反皮。如果天氣乾燥，兩至三天已可曬好。

曬皮也有講究，如果陽光太猛，會把柑皮曬壞。曬乾至用手拿起時有「咯咯」聲就可以收起。每年夏天和秋天，要拿出來翻曬，如是者三年才可稱為陳皮。之後，每年仍要在夏天或秋天翻曬，到十年就可以永久保存，因為十年後陳皮就完全穩定不易變質了。

如何保存柑皮亦很重要，首先要控制濕度，切忌把乾的柑皮放進雪櫃，那會失去發酵和呼吸的作用。柑皮是有生命的，其香味其實就是一種有益菌的發酵過程。應把柑皮放存氣罐裏，置於家中陰涼地方即可。



談越芳展示柑園裏收成的新會柑。