

馮醫生點頭說：「情況維持多久？」

「大約半年前開始，我已經早晚刷牙，又戒絕重口味的食物，又多飲水，又狂飲清熱氣湯水，連中醫及腸胃科醫生都看過，但口氣就是那麼臭……我工作又要見客，說話時見到客人用手掩

馮醫生說，注意口腔衛生清潔及定期洗牙，是預防牙周病的最佳方法。



馬先生立即大吐苦水：「馮醫生，我口好臭，老婆早就投訴，但初時不太為意，後來慢慢就連自己說話時都覺得有異味，昨晚她終於下最後通牒，再口臭就要我出廳睡……」

馬先生立即大吐苦水：「馮醫生，我口好臭，老婆早就投訴，但初時不太為意，後來慢慢就連自己說話時都覺得有異味，昨晚她終於下最後通牒，再口臭就要我出廳睡……」

口臭難忍 妻子投訴

一身藍色牙醫服的養和醫院牙周治療科顧問醫生馮建裕向病人說：「馬先生，哪裏不舒服呢？」

馬先生立即大吐苦水：「馮醫生，我口好臭，老婆早就投訴，但初時不太為意，後來慢慢就連自己說話時都覺得有異味，昨晚她終於下最後通牒，再口臭就要我出廳睡……」

我

們會嫌棄身邊有口臭的人，保持距離至少三

度難受的。

任你如何俊朗非凡、儀態出眾，但嘴巴一張開，傳來陣陣如垃圾腐爛般的惡臭，任何人都會對你敬而遠之，就連最親密的伴侶亦難以忍受。

三十五歲的馬先生，近半年深受口臭困擾，牙齒亦淌血，惡劣情況已影響日常社交，甚至令自信崩潰……

牙周病病徵

嚴重

- 1) 牙肉紅腫
- 2) 刷牙常出血
- 3) 牙周組織嚴重萎縮，牙根嚴重外露
- 4) 牙周袋出現，牙肉邊緣滲出膿液或牙瘡
- 5) 牙石積聚
- 6) 口臭
- 7) 牙肉痛
- 8) 牙齒變鬆或移位，甚至脫落



中度

- 1) 牙肉紅腫
- 2) 刷牙出血
- 3) 牙肉萎縮，部分牙根外露
- 4) 牙周組織發炎破壞牙周膜，導致牙周組織和牙根分離，形成牙周袋
- 5) 牙石積聚
- 6) 口臭
- 7) 牙肉痛

輕微

- 1) 牙肉紅腫
- 2) 刷牙出血
- 3) 牙石積聚
- 4) 牙肉痛
- 5) 口臭

(資料來源：衛生署口腔衛生衛育組「牙齒俱樂部」網頁)



刷牙出血 冷熱痠痛

「除了口臭外，牙齒還有其他不適嗎？」馮醫生問。

「有呀，半年前開始我已經覺得牙肉有點兒腫，初時以為熱氣，後來每次刷牙都會刷出血，而且愈來愈嚴重……」馬先生回想著說：「還有我向來少吃冰冷食物，但有一次吃了一口雪糕，左邊牙齒覺得好酸

鼻，我都覺得好尷尬……」馬先生激動地說。

「馬先生，請問有無吸煙習慣？有無其他如糖尿病、高血壓等病症，或需長期服藥？」馮醫生問。

血牙口臭

「沒有，我身體好健康，只是口臭，不過以前因為蛀牙而為兩三隻牙杜牙根。」馬先生坦白說。

「牙肉腫脹處有脹痛感，但就沒有蛀牙的痛……」馬先生回答。

「馬先生，平時如何清潔口腔？」馮醫生問。

「一日刷一次囉，其後有蛀牙，要杜牙根做牙套，之後就每日早晚都刷牙……近半年見口臭嚴重，就用力去刷，又用漱口口水，平日亦會咀嚼除口臭防蛀牙香口膠，可惜都沒有效用。」馬先生答。

警報 牙菌作惡

牙肉發炎出血，是牙周病警報，切勿忽視，應盡快見醫生檢查清楚。

「有沒有每年洗牙或檢查牙齒？」醫生笑問。

「無呀，無事無幹怎會見牙醫？早幾年都有洗牙，但近兩年都無洗過……」馬先生尷尬地說。

牙周組織全面侵蝕

詢問完病歷及症狀後，馮建裕醫生開始檢查。馮醫生雙手先按壓馬先生兩頰及頸部，檢查淋巴，然後拿起工具檢查每隻牙齒及牙周狀況，期間不時剔除牙縫碎屑及牙面污迹，再用空氣噴槍及沖水器，測試牙齒敏感度。

「馬先生你牙石情況較嚴重，加上臨床病徵，你應該是患上『牙周病』，不過嚴重程度，仍需檢查牙周袋及照X光看牙骨後才知。探針檢查牙袋感覺會有少許不適，痛的話可以舉手示意。」

牙周病在香港極普遍，根據生署於〇一年的「香港市民口腔健康狀況調查」，就發現有九成以上港人患上不同程度的牙周病。馮醫生說，「牙周病（Periodontal Disease）」是指牙齒周圍組織生病受侵蝕，範圍包括牙肉或牙齦（Gingivae）、牙牀骨（Alveolar Bone）、牙周組織（Periodontal ligament），所以造成的病徵並不像蛀牙的單隻牙齒疼痛，而是影響相當廣泛。

滲出毒素，使牙周韌帶不穩，開始動搖堅固的牙齒基石。若然細菌持續侵蝕，就會形成「牙周袋（Periodontal Pocket）」。

馮醫生解釋，細菌向牙根及牙肉間侵襲，牙肉會慢慢鬆弛開來而形成「牙周袋」。情況就如穿着樽領冷衫，穿着日子愈久領口愈鬆弛，所以要知道牙周受細菌侵襲程度，就要靠刻有度數的牙周袋探針，來探測牙周袋的深度來決定。「〇至三毫米是正常，三至五毫米是中度，大過七毫米就是嚴重。」

一探之下，發現馬先生約有八成牙齒患有牙周袋，而且大多在達五至七毫米，情況屬中度，馮醫生再為他照X光，查看細菌有否危及牙骨及牙骨密度情況，幸好情況不算嚴重。

徹底洗牙大作戰

「馬先生，保持正確的刷牙步驟及使用牙線的口腔衛生習慣，才是解決牙周病的治標良方，但現在最緊急的是先幫你洗牙，把多年積聚的牙石徹底鏟除。」

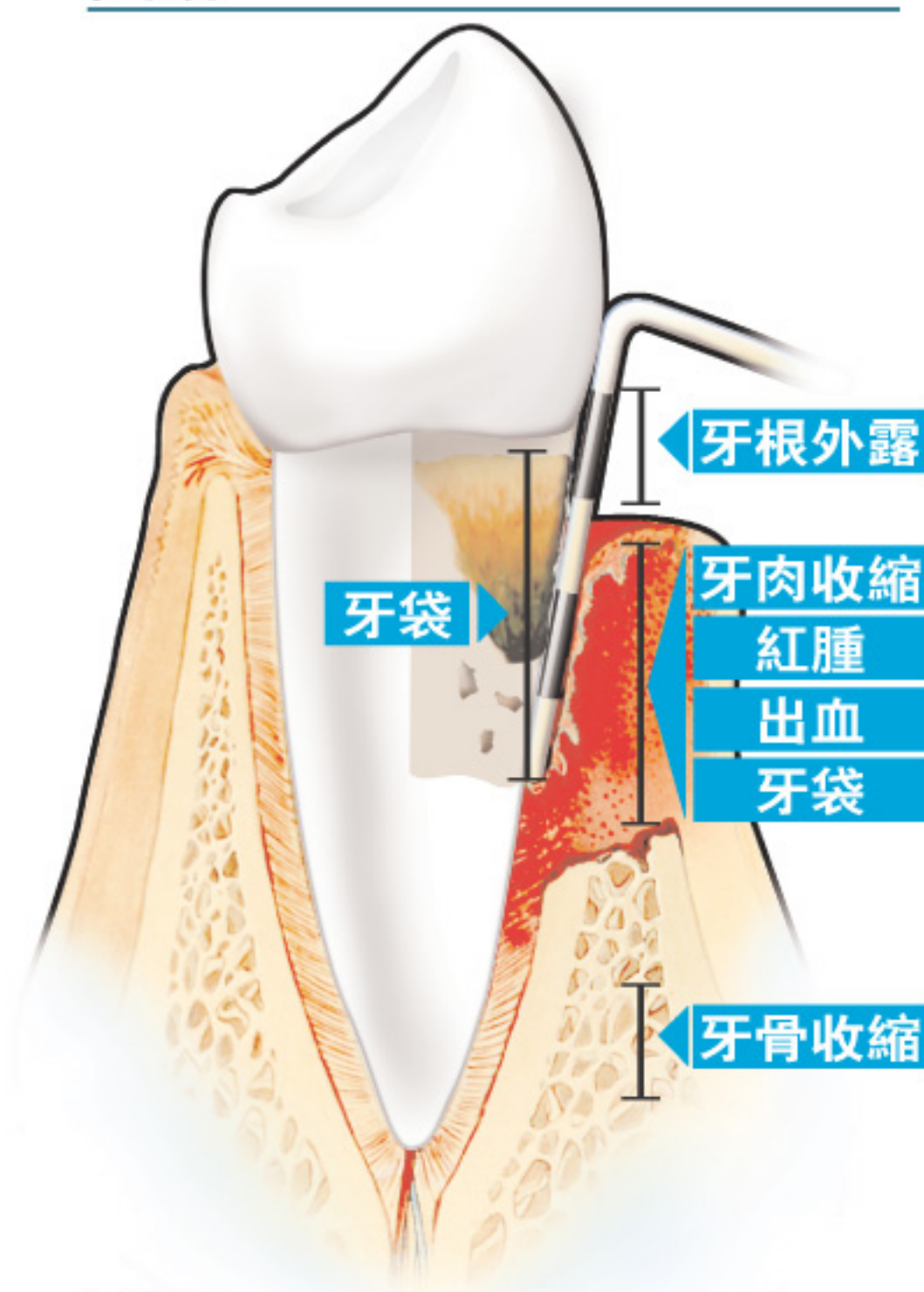
幸好，馬先生牙周病情況只算中度病情，嚴重者要開刀做手術，切開患處的牙肉，深入根源



牙周病患者出現嚴重口臭，枕邊人就最難受。

牙齒病了……

圖解



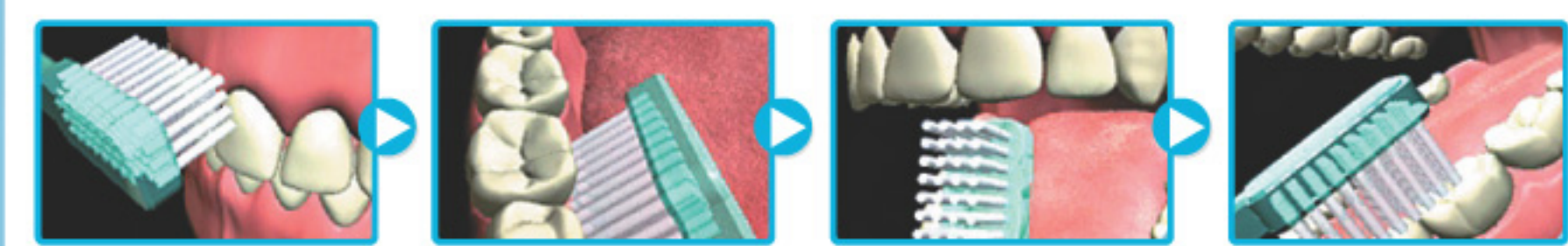
實況



不少人上刷刷下刷刷便以為清潔了牙齒，其實每隻牙齒有六面，要認真地刷足六面，才叫完成刷牙步驟！

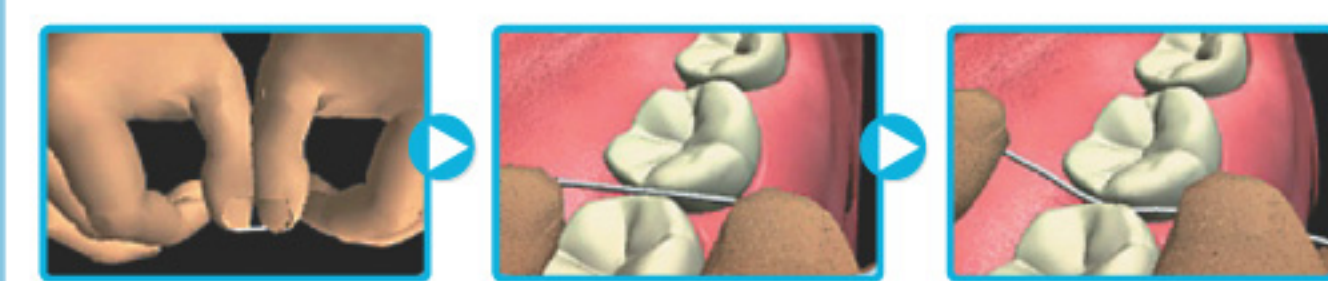
清潔牙齒二部曲 刷牙

- 1) 上下外側面：把牙刷斜放在牙肉邊緣，兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回刷動
- 2) 上下內側面：重複以上動作
- 3) 門牙內側面：牙刷直立於後，用適中的力度從牙肉刷向牙冠
- 4) 上下咀嚼面：適中力度刷牙齒咀嚼面



牙線

- 1) 把約 20-25 厘米長的牙線結成一個圈
- 2) 雙手拇指及食指操縱一段約 2 厘米長的牙線
- 3) 將牙線左右拉動，慢慢地讓她滑進牙縫內
- 4) 把牙線緊貼牙齒鄰面成「C」字形，上下拉動，然後將牙線緊貼另一邊鄰面重複上下拉動的動作



(資料來源：口生署口腔生口育組「牙齒俱樂部」網頁)



定期洗牙（每半年或一年），徹底清除牙石及牙齒的細菌，是護齒基本法。



▲嚴重牙周病患者需切開牙肉及露出牙根清洗。 ▲洗牙後，牙齒回復健康。

來洗淨牙菌膜及牙石，以杜絕細菌再往下侵蝕牙周組織。

洗牙後，牙周組織需數星期才能復元，而馬先生的口臭問題亦改善了。

「洗牙後，太太已覺得口臭減少，加上每日學習正確刷牙，又勤用牙線，到一個月後覆診時，醫生說牙周病有很大改善。」馬先生滿意地說。

下期預告：卵巢大囊腫

三十餘歲的張太懷了第三胎，本應是極度興奮的事情，但她在懷孕十二周時，在例行的超聲波檢查中，赫然發現卵巢有一個大陰影，直徑達八厘米！她驚惶萬分，深怕影響胎兒，同時亦擔心是惡性囊腫，但醫生請她別太驚慌，暫時只能觀察，再作決定。

怎料半個月後覆診時，囊腫已脹至十一厘米……

因篇幅關係，養和醫療信箱暫停一期。讀者如有任何醫療上的疑問或查詢，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com