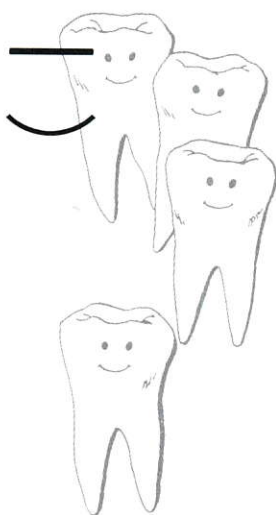


口腔衛生

(一)



／林振時

對 此西方人士，我們華人對口腔，或牙齒的關注，是比較忽視的；特別是電視十分普及的今天，一些出頭露面的人，有的牙齒不整，或脫了一兩個牙，或是不太乾淨等等，上了特寫鏡頭，的確不太雅觀。所以，口腔衛生值得提一提。

口腔是由四圍的上下頷骨、面頰、舌、牙齒等組織所形成的部位。其中以牙齒最常出現問題，是我們應該特別注意的。牙齒的疾病也是可以預防的，既可以減少疾病的痛苦，又可節省時間與金錢，而且與延年益壽也有關連，所以是非常值得重視的。

口腔是消化道的入口，食物在此經過初步的處理，然後向食道推進。食物在口裡面切碎磨爛時，也將唾液中的澱粉摻進去，進行初步的消化分解。

口腔也是人體的「海關」，吃了太燙太硬，或是味道不好的食物，立即吐出，以保持身體的健康。

口腔也是人發音說話，表達意見的器官，口唇，上下頷骨或牙齒有毛病時，會造成發音不清或發音困難等。

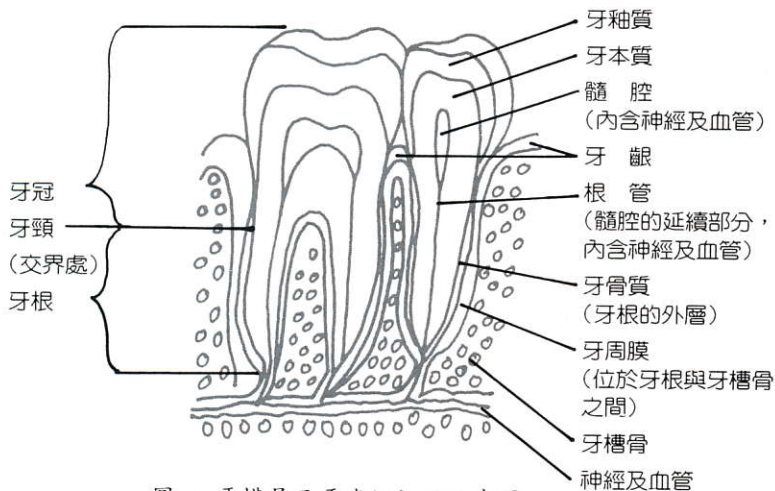
人的臉部，除了眼睛以外，口是重要的表情器官，口唇的開關，牙齒的整齊或零亂，潔淨與否，都會影響人的觀感。雖然我們厭惡「以貌取人」，但當別人完全不認得你的時候，只能從容貌或衣著去估量，因為人的洞察力非常膚淺，不像神那樣能透過你的西裝外衣去鑒察人心。是嗎？

口腔衛生對人整體的健康與壽命有明顯的關係。齲齒（爛牙）裡面的洞穴是個菌的巢穴，細菌住在那裡舒舒服服，有吃的（食物），也可安居，人體血液中的白血球也管不到它。時候恰當時，好比人衰弱時，就會鑽進人體其他部分，造成嚴重的後果。所以，到醫院看病時，特別是住院留醫時，醫生總要略為觀察牙齒的健康情況。我們說過：近代人的平均壽命延長了許多，除了公共衛生的改善外，口腔衛

生的重視，也是有關的因素。

有的人在形容一件機器或是甚麼東西舊了，不好用了，就說：「老掉了牙的」機器。這樣，好像人老了就一定要掉牙的；其實，現代的醫學認為牙齒如果保養得好，是可以老而不掉的，掉牙不是老的必然現象，而是保養不良的後果。

牙齒的解剖



圖一 牙槽骨及牙齒縱切面示意圖

粗略地了解一些牙齒的解剖，對了解牙病，預防牙病頗有好處。

每個牙齒可分為三部分：(1)牙冠(Crown)暴露於口腔內的部分，牙齒外面圍繞著牙釉質(Enamel)。(2)牙根(Root)牙齒藏於牙槽骨的部分，其外圍包繞著牙骨質(Cement)。(3)牙頸部，位於牙冠與牙根交界處。把牙齒從牙冠往牙根鋸開，就發現牙齒不是實心的，而是有不同的層次(如圖一)。

在牙冠最外層的釉質，是牙齒最堅硬的部分，厚薄各處不一，靠近牙頸處慢慢變薄而消失。繼而由牙骨質所代替(包圍牙根)。牙齒的內部由牙本質(Dentin)所組成，硬度不如外圍部分。

牙冠的中央有由神經和血管組成的牙髓(Pulp)，這些神經與血管經過牙根的根管(Root canal)與牙槽骨的神經與血管相連。另一方面，牙齒的牙本質裡面有微小的管道與牙髓相通，所以，當病變侵犯牙髓的神經以先，就可有酸痛的感覺。

我們張開口就可以發現，左右兩邊的牙齒很相像，又相對稱。從正中線開始分開兩邊，上下牙共分為四組，每組八只牙齒：

中切牙(門牙、門齒、Central Incisor)

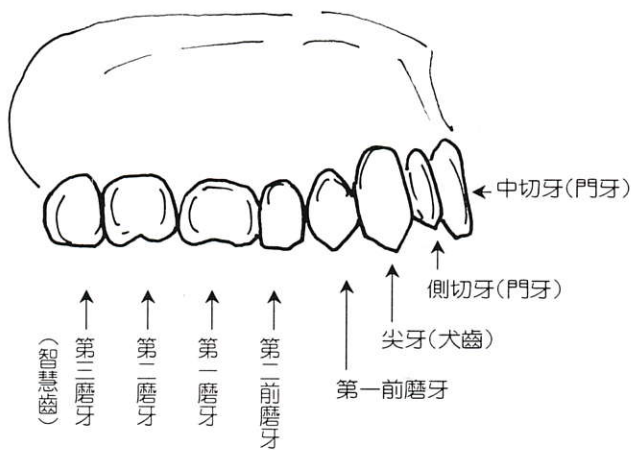
側切牙(Lateral Incisor)

尖牙(犬齒、Cuspid, Canine)

第一前磨牙(第一雙尖牙、第一前臼齒 First Bicuspid)

第二前磨牙(第二雙尖牙、第二前臼齒 Second Bicuspid)

第一磨牙(第一臼齒 First Molar)
第二磨牙(第二臼齒 Second Molar)
第三磨牙(第三臼齒 Third Molar)



圖二 右上頤牙齒示意圖

這樣，上下左右四組牙齒，共有三十二個牙齒，如果不足此數，就可能是早已脫落，或是仍藏在牙槽裡。

牙齒長在牙槽骨上面，(牙槽骨是上頤骨或下頤骨的延伸部分)，在牙根與牙槽骨之間有一層彈性的纖維組織，用來固定牙齒，也可緩衝咀嚼時牙齒對牙槽骨的壓力，以免傷及牙槽，也是保護牙齒免因而脫落。這膜叫做牙周膜(Periodontium)。牙周膜也含有豐富的神

經纖維，血管及淋巴管，與牙槽骨的成分相交通。

在鄰近牙齒處可見到淺紅色的上皮組織，稱為牙齦(Gum)正常牙齦呈淺紅色，光滑。發炎時不適或壓之容易出血，或在牙周膜炎時從牙根處流出膿液。

刷牙

提起口腔衛生，大家都知道刷牙漱口，牙科醫生大都很忙，少向病人傳授刷牙的方法或注意事項。一般人也以為牙齒刷了，應該是「衛生乾淨」了。許多人從小刷牙都是抓住牙刷，左右來回刷，內外也刷刷，漱漱口，也就完事了。這樣刷牙，牙齒可以清潔一些，但是牙縫裡還是不乾淨，應增加上下方向的刷牙法，即牙刷從牙齦處往牙齒的冠部刷，上牙由上往下刷，下牙則由下(牙齦處)往上(牙冠)刷，這樣，牙齒間的食物及牙垢才會刷得比較乾淨。這好比我們的手指並攏，然後塗上肥皂或一點牙膏，然後用刷子左右來回刷，不易乾淨；如順著指縫往指尖刷，就容易洗刷乾淨，是同一道理。

牙刷

牙刷應該大小適中，可以在口內旋轉移動為宜，不必過長過大，小孩用的更宜小些。過去，牙刷是用豬鬃做的，韌性較好；現在，牙

刷大都用塑料做成，大量生產，價格便宜，造型美觀，也較乾淨，刷毛有長有短互相交替，便於進入牙縫清洗。又有硬、中、軟之分，各人按自己情況選用。各人牙齒質地不同，太硬易損牙釉質，引起牙齒酸痛，宜選用軟毛的。

豬毛牙刷刷久了會磨短或脫毛，現代的塑料牙刷，少有脫毛，也不太變短，但毛的末端會變彎扭曲，而且韌性降低，刷起來不夠力，所以，有的廠商建議應常換牙刷，有的主張幾個禮拜就換一枝，看來未免矯枉過正。或許三至六個月換一次，較為恰當。自己可以用同型號的牙刷兩枝，一枝用二、三個月後與新的那枝比較刷牙的韌性，如舊的差別大，就該換新的；差別不大，則可繼續使用，但不要兩三年都不掉毛，毛都捲起來了還在用，以為是節儉，實質上是因小失大！

刷牙時不單單刷了牙齒，連帶也在輕刷牙齦，按摩牙齦，讓牙齦更乾淨健康。

牙膏

牙膏主要為擦洗，磨光或潔白的成分，有的加上氟讓牙釉質更加堅硬，防止齲齒。牙齒刷洗乾淨，細菌少了，牙垢也就少了。牙膏用量不必太多。食鹽也有潔淨牙齒的作用，不過如有牙膏，還是用牙膏較好。有人用小蘇打粉（Baking Soda）來刷牙，不太理想，可能還會傷及牙釉質。各種牙膏大同小異，在美國據云有美國牙科學會認可的（ADA, American Dental Association）的較佳。

刷牙次數

早晚及餐後立即刷牙是最好的，許多人做得到，也有許多人不太可能完全做到，如白天上班，時間緊迫，不太可能仔細刷牙。折衷辦法：晨起漱口，早餐後刷牙，午餐後漱口，晚飯後或睡前再刷一次，即一天刷兩次牙。總之，按各人的時間可能性而考慮，如再加上每餐後的「牙線」（Dental Floss）清潔，效果就更好。有位牙醫生說：睡前的那一次刷牙是最重要的，因晚上八、九個小時，唾液少，如不刷牙，細菌大量繁殖，大量產酸以致齲蝕牙齒，或引致牙周炎。

甜品中的蔗糖是細菌最喜歡的，故吃甜品後應刷牙或漱口。不讓小孩吃糖叫小孩子完全不知「糖」味，未免太過分。應該教導小孩刷牙的道理及方法，因為習慣易成難改，從小就養成良好衛生習慣，影響深遠！

耶穌教導門徒：「入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人。」「因為從心裡發出來的，有惡念，兇殺，姦淫，苟合，偷盜，妄證，毀謗，這都是污穢人的。至於不洗手喫飯，那卻不能污穢人。」（太十五10，20）人都注意「入口的」東西，對「出口的」卻不注意。壞的話不用說，就算是出於愛心的誠實話，說的場合不對，也會傷害人，也會污穢人，不能等閑視之。

談了很久了，應該暫停，下次再談。△



四色集景

／靜

材料：

- 1) 玉米筍一罐
- 2) 綠色蔬菜一磅（菜心或小白菜等）
- 3) 草菇半罐
- 4) 紅蘿蔔一條
- 5) 清雞湯一罐
- 6) 玉米粉兩茶匙
- 7) 油一湯匙
- 8) 鹽少許

做法：

- 1) 將雞湯燒開，放入玉米筍，煮開一分鐘後取出，排在盤中之四方（成四堆）。
- 2) 蔬菜洗淨後放入雞湯鍋中燙熟，取出後排在盤中玉米筍之間（也成四堆）。
- 3) 紅蘿蔔切片，放入湯中煮熟，取出後放在盤之中央。
- 4) 草菇洗淨也放入湯中煮片刻，再加入油、鹽、玉米粉勾芡調味，倒入盤中即可。