

成人常見的口腔病：

牙周病 (齒槽膿漏症)

——卜茂源——

當你吃較硬的東西或刷牙時，牙齦經常會出血嗎？這是牙周病的警號。是否也從牙齦排膿，形成病囊，口臭，起床時感覺口內不適？如果有這種現象，就表示你已罹患牙周病了。最好盡快找牙醫師檢查，早期發現，早期治療。

發生在不知不覺中

牙周病常發生在不知不覺中，進行時無痛，無自覺症狀，直到有自覺症狀時，往往已來不及完全治療了。又因和生命無直接關係，往往被人忽視，所以不易早期發現，也就不能夠做早期治療。牙周病是一種慢性疾病，有牙周病的人不立刻看牙醫師，症狀也不會顯然惡化，但是長期任其發展，容易造成口臭，牙齦發炎以至萎縮，形成病囊，經常排膿，牙齒骨頭也會慢慢低落，牙齒逐漸動搖，直到脫落或拔牙為止。

二大口腔疾病之一

牙周病是口腔二大疾病——蛀牙和牙周病之一。現代人的蛀牙率在九〇%以上，牙周病在四十歲以上的成人中占八〇%以上。這二種疾病的患病率和文化程度成正比，而與食物的種類，或烹調法都有密切關係。美國統計報告指出，因蛀牙而拔牙的占四八%，因嚴重牙周病而拔牙的占四二%，由於其他原因而拔牙的只有十%，可見牙周病為害的嚴重性。

牙周病是指支持牙齒的組織發生病態，影響牙齒的咀嚼功能，因為病因複雜，預防和治療都比較困難。一般來說，造成牙周病的因素，可分為局部

性和全身性兩大類。

前者以齒石、齒垢和口腔細菌引起的最多，約占八十%。此外，也因齒列不正，用嘴呼吸，夜間磨牙，裝上不適合的牙冠，和不適合的補綴等而引起。

後者是如身體營養不良，新陳代謝和內分泌障礙等全身的因素。

但絕不是任何單純一種因素就能引起，而必需兩種以上的因素才能造成，其中以齒垢為最普遍而重要的因素。齒垢的壞處不勝枚舉，它能刺激牙齦發炎，使牙齦形成病囊，使牙齦萎縮，齒槽骨萎縮，牙齒鬆動而脫落，所以牙周病又叫做齒槽膿漏。

刷牙可以有效預防

要預防牙周病，應注意去除齒垢。可以利用食物，如含有纖維的青菜，或較硬的食物如水果等，將口腔內的穢物帶走，每飯後並刷牙或漱口。

刷牙是預防牙周病和維護良好口腔衛生最重要的方法。正確的刷牙方法，應將牙刷放在牙齦部位，一方面按摩牙齦，一方面順着牙齒刷下，每一部位約刷十次，頰部和舌部的牙齦同樣的要刷，使每



口腔檢查

鄭隆炎：長壽的藝術

大家都是人，為什麼有的長壽，有的短命？

這個問題，雖然一直弄不清，可說是一種秘密。但是我們至少知道，遺傳和環境是支配壽命的兩大因素。

俗語說種瓜得瓜，種豆得豆，一個人長壽與否，第一自然要看遺傳如何了。

由你兩姓直系血親的總壽命，可以推測你的壽命，尤以生母的壽命，最具參考價值。再說，母親生你時的年齡，若在二十歲到三十歲之間，是最好的。

環境因素是比較複雜的。我想把它分成幾種境界來說明，而這就所謂長壽的藝術。

我國古代的哲學，談到長壽的很多。我認為其中最使人欣賞的是莊子。莊子在「養生」裡寫了一則「庖丁解牛」的故事，大意是說：

有一天，庖丁為文惠君殺牛，刀之所觸，牛的骨和肉就嘩啦一聲各自分離了，牛骨肉的分裂聲和刀的割切聲，又完全合乎音樂的節奏。梁惠王看得出了神，不禁贊美說：「啊！好極了！技術精巧到這種地步！」

庖丁放下牛刀，悠然回答說：「我開始殺牛的時候，所見的是渾然一牛，殺起來很吃力。今天殺牛，不用眼睛去看，只運用心神，按着牛的自然紋理去用刀，所以一點兒妨碍都不存在的。這把刀，已經用了十九年了，所殺的牛有幾千頭，可是，刀鋒還是在磨刀石上新磨的一樣銳利。這原因，是牛的關節是有間隙的，而刀刀是沒有厚度的，以沒有厚度的刀刀，切入有間隙的關節，當然是寬大有餘了。和一般殺牛者用刀去砍骨頭，是大有區別的。可是，我也會遇到筋骨交錯盤結，不容易下手的地方，這時我就小心謹慎，眼神專注，巧妙動刀，而牛就嘩啦解體，牛本身都還不知道自己已經死了呢？」

這可說是「長壽藝術」裡的最高境界。

牙齦得到適當的按摩，同時使牙齒和牙縫每部位都刷得乾淨。切勿只左右來回猛刷，這樣非但達不到清潔牙齒，按摩牙齦的目的，而且更會損傷牙齒和牙齦的組織。

早期治療最為重要

第二次世界大戰後，對牙周病的治療，發展極為顯著。早期治療是重要的，牙周病發生初期，可採用局部治療，除去齒石消炎療法。牙齦病變嚴重

的，可做外科治療，把牙齦病變組織切除，並以咬合調整法將動搖的牙齒固定起來。
另外可以採用全身療法。糖尿病可使牙周病惡化，要增加身體抵抗力，如採取食餌療法、維他命療法和內分泌療法。
又有後療法，是在牙醫師把牙周病治好了以後，繼續做家庭療法，諸如正當刷牙，每隔一段時間找牙醫師檢查一次，養成口腔衛生習慣，可防止舊病復發。

林朝京·趙思源

腸寄生蟲三種

鉤蟲

主要分布在北緯二十度以北，南歐、北印、北非、我國、日本、印尼、緬甸、菲律賓等地。

鉤蟲有二種，但形態大同小異。雄蟲是灰白色三九×〇·三毫米，雌蟲九一一×〇·三五毫米。卵呈橢圓形，壳很薄，孵化成蟲需時六—八周。

成蟲在人體內通常可活五年左右，而後自然死亡。雌蟲每天可產卵一萬—二萬個，在攝氏三十一—三十二度的溫度，和潮濕的泥土中，一—二天變成幼蟲，五—七天則具傳染性。

幼蟲通常由腳部皮膚侵入，若吃附有幼蟲的不潔飲水或蔬菜，也會被傳染。在本省經由口腔侵入的例子很多。赤足耕種或工作的農夫和礦工，感染最多。感染後約六周，大便中即可發現蟲卵。

皮膚侵入部發癢，或引起水泡。嚴重的可引起貧血，智力和發育障礙。一條蟲每天吸食〇·四—〇·六CC的血液，分泌物也會阻止血液凝固，使心悸快速，呼吸困難，並會發生水腫。原因不明的貧血，首先應考慮到本病。

蛔蟲

在二百餘年前被發現。據估計，世界上三〇%的人口有蛔蟲寄生。

蛔蟲外觀呈粉紅色、乳白色，體壁半透明，內部的器官隱約可見。雄蟲約長一五—三〇公分，尾巴彎曲。雌蟲約二〇—三五公分，尾巴不彎曲。卵是短橢圓形，外面有一層薄壳，抵抗力強，在沒有太陽的地方可活一年。

人吃下的蟲卵，變成蟲大約需二—三個月。成蟲在人體內的壽命，約達一年之久，然後排出體外。據說一條雌蟲，一天可產卵二十萬個。用水肥澆菜，就會把蛔蟲傳播到人體。

蟯蟲

雄蟲約二—三毫米，尾端彎曲。雌蟲約二—五毫米，尾巴尖長。

蟲卵似豆狀，內有幼蟲。由卵變成蟲約需二—四周。

多半在我們晚上睡覺時爬到肛門周圍產卵，所以常常使人感到肛門周圍癢。一條雌蟲可以產卵一萬個，停頓一段時間後，可再繼續產卵。家裡只要有一人感染，蟲卵附在內衣、被單，或掉落在地下，都可以傳染給別人。所以人口眾多，房子過小，而又擁居一室的，最容易感染。

主要症狀是肛門和陰部附近皮膚癢，發生皮膚炎，嚴重的可能失眠，煩躁不安，神經衰弱，女人可能引起陰道發炎。

其次的境界，是關於處事、智慧、情緒和社會的。下面是一位長者告訴我有關這個境界的幾個準則：(一)氣之溫和者壽，(二)質之慈良者壽，(三)度之寬洪者壽，(四)貌之厚重者壽，(五)言之簡默者壽。

再次是關於男女的境界。古人說：「傷生之道非一，而好色者必死。」「房中」一書也規勸世人不要縱欲。

第四，是老年人的衛生。下列八點，當有利於老年人的延年益壽：①飲食有節，②起居有常，③運動休息相調和，④節欲，⑤捐忿，⑥忘憂，⑦樂天安命，⑧仁民愛物。

最後一個秘密，是注意「道德」的可以長壽。古人說「德全不危」，就是這個意思。



假日划舟

陳武雄