



# 口腔衛生 **7** 大信條

中山醫學院

廖保鑫醫師

人體中第一個和外界環境溝通的器官是口腔。口腔也是人體消化系統的第一道關卡。

所謂口腔，包括人體最堅硬的組織——牙齒（硬度為鑽石的75%）及牙齒周圍的支持組織，如牙齦、牙周膜、齒槽骨、上下頷骨、舌頭、咀嚼肌肉羣等。

## 咀嚼消化 語言味覺

口腔的功能主要有：咀嚼及消化功能，味覺、發音、語言及表情功能，防衛功能，頭面部發育功能，甚且有精神上、社會上的功能。

## 預防重於治療

人體內的許多疾病，常可在口腔內發現一些徵狀。例如：麻疹患者在口腔粘膜上出現紅點。

口腔局部病灶感染，可引起身體其他器官的感染，如上頷竇炎、

化膿性中耳炎、風濕性關節炎、亞急性心內膜炎等。

婦女在經期內牙齦易出血，但可隨經期的停止而消失。

懷孕期中，牙齦有瘤狀物之生長，乃受女性荷爾蒙的影響。

牙齒生長較遲或鬆動，牙齦易出血，可能是軟骨病、糖尿病的微象。

惡性貧血者，舌頭由早期的鮮紅變成扁平石蜡狀，且有燒灼及麻木感。

汞中毒、鉛中毒、磷中毒、鉍中毒者，常發現牙齒鬆動、蛀牙、牙髓壞死，及骨頭損傷等情況。

因此，我們應注意口腔衛生的保健，以預防重於治療，保健重於預防的態度，促進身體的健康。

## 功能不良 影响劇烈

倘若口腔的保健工作，作得不確實，齶齒、牙周病、牙髓疾病、

骨髓炎等因而發生，則對身體會有不良的影響，常見的有下列各項：

1. 咀嚼、消化不良，導致營養不良。
2. 病灶傳染。
3. 味覺異常及消失。
4. 發音及語言障礙。
5. 影响頷面部及牙床的發育。
6. 社交困難、人格發展受阻。

## 保健要點 各有不同

由上述可知，口腔保健得法與否，不但影响個人的健康，同時也可影响一個人待人、處事的方法和態度。甚至影响他健全人格的發展。不同年齡的口腔有它應特別注意的事項。嬰兒、幼兒、兒童、成人甚至老年人都各有保健要點，分別簡述如下：

### 一·嬰兒期口腔衛生保健 (出生~滿1歲)

1. 無齒期（出生起至6～8個月），不必特意清潔口腔。
2. 發齒期
  - (1) 找牙醫師診查指導。
  - (2) 用脫脂棉花、溫水擦拭。
  - (3) 牙齒成排後，以軟毛牙刷刷牙。
  - (4) 多吃富含鈣質及維生素的食物。

## 二・幼兒期口腔衛生保健

### (1歲～6歲)

1. 保護乳齒。
2. 滿1歲由母親刷牙。
3. 滿2歲訓練自己刷牙，找牙醫師檢查。
4. 預防咬合不正。
5. 少吃糖份多的食物。
6. 養成吃點心後，一定漱口的習慣。

## 三・兒童期口腔衛生保健

### (6歲～12歲)

1. 定期檢查牙齒。
2. 養成刷牙、漱口的好習慣。
3. 氟化物等的塗佈。
4. 養成正確咀嚼習慣。
5. 對乳齒、恒齒交換期有正確的認識。
6. 預防口腔外傷。

## 四・成人～老年期口腔衛生保健

1. 保持口腔清潔。
2. 定期檢查口腔、填補缺牙。
3. 口腔癌的預防。
  - (1) 避免齶齒、義齒的長期刺激。
  - (2) 少吸煙、不嚼檳榔。
  - (3) 避免感染梅毒。

## 7大信條

了解口腔對身體健康的重要性，以及各年齡應特別注意的保健要點後，我們提出下列7點口腔衛生

信條，以便時時切記在心。

1. 食後刷牙。
2. 定期檢查。
3. 齶齒早治。
4. 去除牙石。
5. 少吃甜食。
6. 多吃水果。
7. 營養均衡。

## 有病早治

我們要強調口腔不僅是全身的一部份，而且與全身健康關係十分密切。提醒讀者對口腔衛生保健的重視，來預防疾病的發生。

一旦口腔有了毛病，不要過份恐懼，更不能漠不關心，應先請教合格的牙醫師，提供正確的保健知識，以及科學的診斷，找出病根，加以治療。如有需要並可會診其他專科醫師，以期得到最好的照顧及治療。



# 臘盡春回迎新年

蔡秀美

農曆12月，俗稱「臘月」。大約從先民狩獵時期，剛進入農業的初期就有「臘月」之稱了。

「臘」字的本義是把各種祭祀合在一起舉行。古代社會的一切風俗習慣，都與農業和生活有關。農民的生活與務農的工作，在春耕、夏耘、秋收三季間都很忙碌，只有冬天才比較空閒。所以常常在豐收之後的年底，舉行盛大的祭典，表示慶祝。

根據我國重視傳統、崇敬祖先的倫理觀念，祭祀時自然會首先想到祖先。又因農業的收成並不只靠人力，還要靠風調雨順，以及許多非人力可控制因素的幫忙，因此也要對祂們表示感謝。而且爲了祈求吉祥，避免災害，人們就在臘月舉行盛大祭典。

## 祭祖敬神驅鬼

所以，對當時的人們來說，「臘」字包括了以下3種主要的意義：

一、祭祀祖先。據傳從夏朝（西元前2205年）人們就已開始祭祖了。古代先民爲了準備牲禮來祭祀祖先，須去獵取百獸。若是獵取到的野獸很多，便把它抹上塩風乾儲藏起來，留着慢慢吃，因爲是臘祭剩下的，所以稱爲「臘味」。

二、祭祀有功於農業的8種神。但這種祭典只有在大豐收的年頭才舉行，若收成不好也就免了。

三、驅除疫鬼的儀式。由年青力壯的人扮成金剛神，敲鼓、歌舞來驅鬼，稱之爲「臘鼓」。古人爲文有「臘鼓頻催」，意謂聽到臘鼓聲音，年關就近了。

因而，「臘祭」也就成爲農業社會中，一歲之末的全國大盛典了。