



預防蛀牙 少吃甜類 · 正確刷牙

齲齒也就是一般所說的蛀牙，就是牙齒的琺瑯質、牙本質、牙骨質受到細菌或其產物的影響，而在牙齒上造成鈣化組織，使牙齒脫鈣損壞。

齲齒是一種常見的口腔牙齒疾病，不論是乳牙、恆牙都可能生蛀牙，根據統計，大約95%的人在其一生都患過蛀牙。尤以學齡兒童患蛀牙的比例最高，約94~98%左右，以後隨着年齡增長，比例逐漸降低。

蛀牙的原因

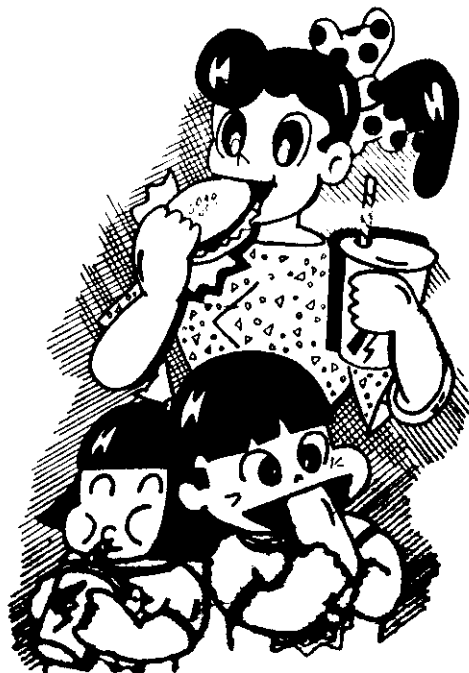
蛀牙是由牙齒、食物、細菌三者相互作用而形成的，所以蛀牙是先有牙齒斑的存在，再加上產酸菌作用而釋出一種酶，來分解碳水化合物產生酸，而腐蝕牙齒。所以只要在上述三者中控制住任何一種，即可防止蛀牙的形成，例如刷牙，其功能就是除去牙齒斑及殘留食物。

現介紹3種預防蛀牙的方法供大家參考：

(一) 少吃糖類、汽水、零食：根據實驗報告，1顆牙齒泡在汽水、可樂或糖水中一段時間，就產生蘇化作用。

(二) 正確徹底的刷牙，以清除牙齒表面牙菌斑，可實行3—3—3制，即飯後3分鐘刷牙，每次刷3分鐘，1天刷牙3次（當然每餐飯後，睡覺前，起床後都刷，更為理想），若不方便刷牙，至少也要多漱口幾次。

(三) 局部氟化物的使用，飲用含氟的飲水（我國自



少吃甜食，以免蛀牙。

來水已加入適量的氟），選用含8% SrFr 或2% NaF 的牙膏，據統計可減少60%的齲齒，另牙齒塗氟方法，塗氟年齡一般是3歲、7歲、10歲、13歲為適宜，每年塗2—4次，可減少70%齲齒。

合力撲滅蟑螂

蟑螂繁殖迅速，喜歡竊食食物，因此最容易傳播病菌，而其身軀嬌小，幾乎是無孔不入。

台灣地區的蟑螂品種有德國蟑螂、澳洲蟑螂、東方蟑螂與美洲蟑

螂等。以美洲蟑螂在台最多，德國蟑螂體型很小，容易潛入，目前德國蟑螂最少。其侵害能力最強的是體型嬌小的德國蟑螂，因為牠不分晝夜，四出活動，只要有小小的空

隙，就能鑽進去，許多疾病也就如此被傳染開來。

撲滅蟑螂必須像滅鼠運動一樣，大家合力撲滅牠，才會有效地達到效果。（夏榆）

中暑要及時處理

• 要迅速把中暑者移到陰涼通風的地方，並且放低頭部。

• 把衣服鬆開，解除身上的任何負荷。

• 用冷水或濕冷毛巾擦拭全身

，並且按摩四肢，使中暑者甦醒。

• 如發現有呼吸困難現象，應立即施行人工呼吸急救。

• 立刻給患者適量的鹽水，如不能飲用者，可行生理鹽水靜脈注

射。

• 中暑者清醒後應請醫師作進一步的檢查、診治。（夏榆）

嚼檳榔易患口腔癌

嚼食檳榔不只是製造髒亂，而且極易引起口腔癌。依照省衛生處的調查顯示：患口腔癌的人，約有80%由於嚼檳榔所發生。

嚼食檳榔，隨地亂吐血紅的渣

汁，不僅有礙觀瞻，而且影響環境衛生。無論是在陸橋、地下道、公共設施走廊，及大眾活動場所、公寓通道、樓梯口等，到處都有檳榔渣汁，非常惹人討厭。

嚼食檳榔會直接對口腔粘膜、齒槽舌頭、口頰等部位直接刺激，最易產生出血、充血、硬紅、潰瘍及瘍癥等。對人體健康危害至大。

刷牙有方法

大約90%以上的人刷牙方式不對，一般人都習慣於橫向的刷牙法，這種方法是不正確的，對牙頸部會造成磨損、敏感、傷害。正確且效果佳的刷牙方法為旋轉式刷牙法，即

(一)牙刷的柄與牙齒咬合面平行。

(二)牙刷毛束放在與牙齒齒軸成45度角的牙齦上。

(三)首先稍微振動幾下（予以牙齦適當的按摩，刺激血液循環），然後上牙由上往下刷，下牙由下往上刷，從左至右或從右至左，須內外牙齒、咬合面都要刷到，如此才能達到刺激齒齦的功效，同時也可清除齒間的殘垢。

另外飯後儘快刷牙，對預防蛀牙功效大，如過了半個鐘頭再刷，效果就差了很多，利用線牙來輔助清潔牙間鄰接點面的殘渣，效果也相當大，比牙籤理想得多。

在國外歐美先進國家，牙線使用非常普遍，國人亦可多多練習使用，使用之初，或許會覺得麻煩，不

順手，但很快就會熟練適應了。

選擇適當的牙刷

關於牙刷的選擇與保護也是很重要的，牙刷一般可依其毛質的性質及型式大小，區分為軟性、中性及硬性3種。一般以中性牙刷較為理想，軟性牙刷彈性好，但缺點是較不易徹底清除牙菌斑，只適用於牙週病開完刀的病人，

標準的牙刷刷毛要2—4排，間隔要相同，每行各有5—12束，牙刷毛約 $\frac{7}{16}$ 吋長，太密的牙刷毛反而不易清除牙齒的殘留物。另外有種電動牙刷，對於接受矯正的病人，或是身體有殘障手脚不方便的病人很適用。

牙刷每次使用過後，必須用水沖洗，掛起來保持乾燥，因為乾燥的牙刷是比濕牙刷更能清潔牙齒及刺激牙齦組織，而且乾燥牙刷較少有微生物寄存於上。如果發現牙刷束毛變型，應立即更換新的牙刷，因為使用變型束毛的牙刷，對於牙齒清潔效果及刺激牙齦組織功能會大大的降低了許多。（沈奇文）