

談牙齒的保健

儘管近來大家的注意力都在「威而鋼」上，

而不在您真正全天候使用的器官上，
小小一顆藥丸值新台幣 400 元，
但卻不願花一些時間去照顧您的牙齒，
這是我想在此誠懇地為文以呼籲大家的理由。

從 每一天早上您醒過來，和其他的器官一樣，您的牙齒已經準備好為您服務了。在我們的日常生活中，如果沒有了牙齒，很難想像日子會是怎麼過的，在您吃飯、說話、吹奏樂器、甚至一些臉部表情，您日常習以為常的生活行為中，都與牙齒的存在息息相關，可是我們平常卻沒有牙齒存在的特別感覺，平常我們有太多的心事放在心上，有太多的美味可以追求，有太多忙碌不堪的工作未能完成，在您因緊張生氣而咬牙切齒，因口中的美味而多咬了幾下，在心中情緒起伏或滿足之餘，也並不會特別感覺牙齒的存在，認為這牙齒的存在為理所當然。因而也對牙齒存在的重要性掉以輕心，以致於當您有牙齒存在的感覺時，那您的牙齒可能已經生病了，在臨床中，依照常遇到的抱怨頻率，常常遇到病人因為

1. 刷牙時牙齦出血
2. 因蛀牙而咬到食物而酸痛不能大力咬
3. 食物塞牙縫而不舒適
4. 齒牙動搖、甚至脫落
5. 牙膿包的產生
6. 嘴巴呼氣時有惡臭異味

而來找牙醫師治療，都是等到有上述情況發生，才意識到自己牙齒的存在！

在介紹保健牙齒之前，對於牙齒的了解是必要的。牙齒的功能，一般來說，在人的一生之中，有兩套牙齒，分別是乳牙與恆牙，在這兩套牙齒中，每顆牙齒均各具各自不同的形態來發揮各自不同的功能。乳牙中又可分為門牙、犬齒、小白齒；而恆牙又可分為門牙、犬齒、小白齒、大白齒。其中，

1. 門牙（上下左右各二顆）猶如一把刀子，具有切割食物的作用。

2. 犬齒（位於側門牙旁邊，上下左右各一顆）具有撕裂食物的功能。

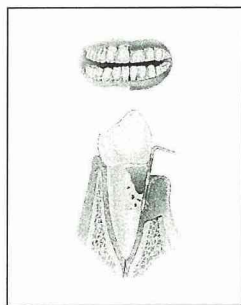
3. 小白齒在犬齒的後面，上下左右各兩顆，具有壓碎食物的作用。

4. 大白齒又在小白齒的後面，上下左右各三顆，具有研磨食物的功能。

在這兩乳牙中的白齒即相當於恆牙大白齒一樣！第三顆大白齒由於萌出較慢，也就是一般稱為的智齒，常於 18 至 25 歲時才長出來。

牙齒的構造

在正常的情况下，牙齒由齒槽骨萌出後，您所看到露在牙齦(牙肉)上的部份，我們稱之為牙冠，而埋在骨頭內的部份是牙根。牙冠由外往內分為3層結構；最外層是堅硬的牙釉質(琺瑯質)，它的硬度比骨骼還硬，可保護其內層的其他組織。第2層是牙本質，內含很多牙本質小管。最內層是牙髓組織；它是由結締組織、神經以及血管所組成，一般俗稱神經。由於最內層的神經末梢會延伸到牙本質，所以如果蛀牙侵蝕到了牙本質，就會有疼痛的感覺。可是位於最外層的牙釉質卻沒有神經末梢的



支配，所以如果遭到侵蝕，您在此時卻毫無感覺！因此，若要徹底做到牙齒保健，一開始就必須請您的牙醫師為您定期檢查！

牙根的解剖

牙根相對的由外往內也分為3層結構：最外層是牙骨質，硬度比牙釉質小。它與齒槽骨之間藉著牙周纖維組織，使牙齒固持於齒槽骨之內，並且具有執行咀嚼機能時之緩衝力量的作用。第2層之牙本質與最內層之牙髓組織與牙冠相同，並具同樣之功能。因此若要使您的牙齒牢固在齒槽骨內，請注意牙周組織的保養！依統計，國內40歲以上的中年人，有90%曾患牙周病，為有效治療牙周病，這也是您不可不注意了解的。

牙齒的保健

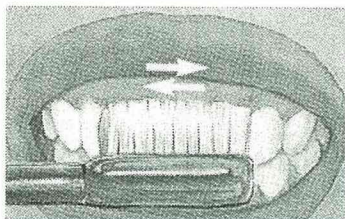
接下來的也是最重要的，平時如何去保持您的牙齒和牙齦的鞏固及健康

一、要正確的刷牙

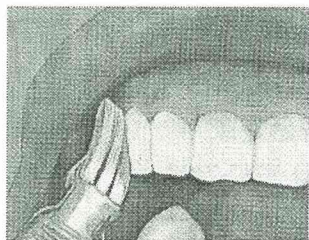
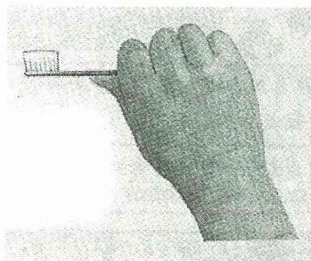
1. 選用軟毛小頭牙刷，有順序地依貝氏法做橫向短距離的刷牙動作。

2. 牙刷的握法應刷柄保持水平，刷上牙時，刷毛朝上，刷下牙時，刷毛朝下。

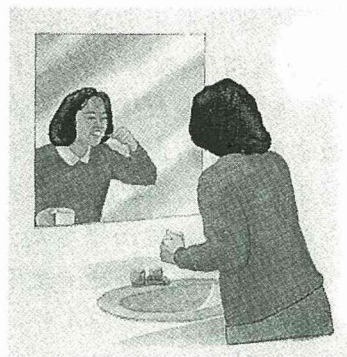
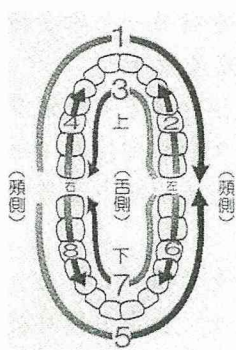
3. 將刷毛對準牙齒與牙齦交接處，涵蓋一點點牙齦，兩顆來回地刷。



4. 刷毛與牙齒的縱軸成45~60角，且輕輕壓向牙齒，使刷毛的側邊也能接觸牙齒，如圖所示



5. 刷牙要有次序性，以避免遺漏。如圖所示，若從右邊開始，應在右邊結束，外面、



咬合面及裏面都要刷到。

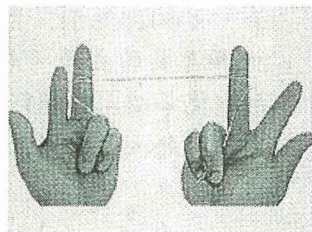
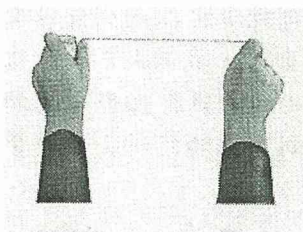
6. 刷牙或使用牙線時，都要對著鏡子，才看得見操作時，是否正確無誤。一天最少清潔口腔兩次(早晚各一次)，因為牙菌斑會不斷滋長，即使不吃飯，也得潔牙。

二、天天使用牙線

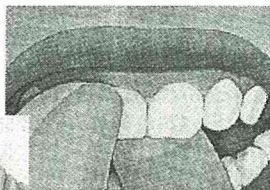
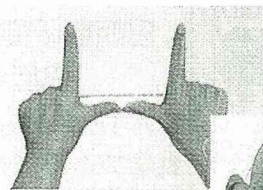
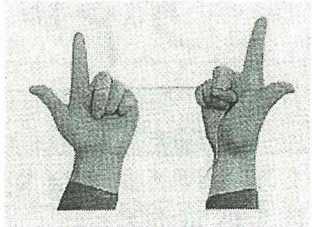
1. 拉取牙線約45公分長。

2. 將牙線繞在兩手中指的第2指節，約兩三圈，能固定即可。

3. 再將兩手指做小孩玩槍狀，姆指，食指打直，其餘手指握緊拳心。



4. 翻轉手掌，使兩手姆指與食指圍成4方型，姆指相對接觸長度，便是牙線在中間的適當長度，此手勢可調節牙線的操作長度。(使用牙線時，用過的一邊繞一圈，另一邊鬆一圈，便可一直用乾淨的牙線)。



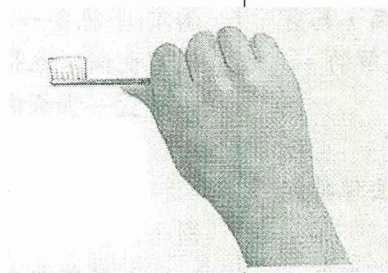
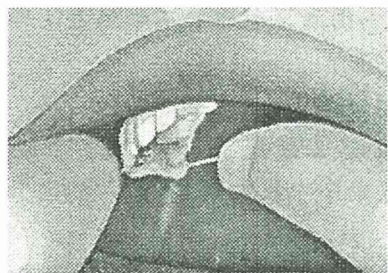


5. 操作前牙區時，一個姆指與另一手的食指(指甲對指甲)縮緊牙線約1公分左右。

6. 牙線進入牙齦與牙齒交接的地方，直到遭遇自然阻力為止，然後上下刮牙齒的鄰接面，每個牙縫都有兩個鄰接面要刮，即使牙縫中沒有塞東西，兩邊鄰接面皆要刮淨。

7. 操作後牙區時，改用兩手食指，並打直，一食指在裡，一食指在外，在外之食指，同時把臉頰撐開，務必做到最後一顆牙，最後一個面為止。

8. 刮牙的鄰接面時，牙線要略呈「C」型使接觸面積加大。



您的牙齒應該是可以用整個人生的。在日本，有8020運動，意思是說活到80歲仍能保有20顆牙齒的主張，而在台灣，我個人不但相信也期望每個人都能到了80歲也能有20顆以上的牙齒。每人每半年定期到牙醫師診所去檢查牙

齒、牙齦、牙週組織，並且請牙醫師清除積存牙齦附近附著在牙齒上的牙結石、牙垢，每半年照X光片，檢查牙齒間縫是否有隱藏的蛀牙。假如有蛀牙，快請牙醫師將您的蛀牙加以治療，填補銀粉或者是所謂牙齒顏色的樹脂。如此您的牙齒將可以陪伴您一生、您也可以享有品質的生活。

一個人的牙齒健康情況也影響他一生的其他各部身體的健康，有健康的口腔情況，你能夠咀嚼食物很方便，可以清楚地說話，能夠笑口常開，享受健康的人生。比較起來說，在全民健保

的制度下，牙科治療費用，不是很昂貴的，但是假如你從一開始就疏忽一點點的不適而不去找牙醫師，等到了小病成了大病，就是昂貴的。比較來說，治療牙痛的費用，相對於您使用的時間年限，每年的花費是很微小的。如果「威而鋼」的使用也代表生活品質的提升，在使用「威而鋼」之

餘花買「威而鋼」一顆的1/4的價錢，去請教您的牙醫師吧！

(資料來源：中華民國牙醫學會；歐樂-B。)

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

順隆種苗園藝	
歷史悠久.信用可靠	庭園草.牧草.綠肥.種子
造林.園藝.庭園樹	健康芽菜.種子.器材
果樹.種子.種苗	健康食品.小麥草.等等
農業.園藝.資材	江連秀青草(祖傳秘方)
新品種	有關資料,目錄,
蔬果.種子.種苗	價目表,來函即寄
連絡處:台北市松山路249-1號(信義房屋旁)	
電話:(02)日:2762-0945.夜:2763-1891	
郵政劃撥:11408612 江高邠(斌)	
(展示期間:上午9:30~12:30下午3:30~6:30)	

巴西蘑菇研究推廣中心
巴西蘑菇學名: Agaricus Blazei Murrill
◎1996年九月代表巴西參加台北國際商展
◎據日美等國多項醫學研究報告巴西蘑菇富含特有的β-D聚葡萄糖,具抗癌制癌之功效
◎本中心提供服用者見證及相關栽培生產技術指導
巴西聖保羅州MG菇業合作社
巴西原野菇之家
巴西 TEL/FAX: 55-11-7787-7603
台北 TEL: 02-2246-2913 0933-828-118

專業量產	塑膠	黑軟盆、穴植管
適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。		
慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥:31384802		
TEL: (06)6362530 · 6328329 FAX: (06)6362139 行動:0932835646		

助聽器 46年老店	
值得您信賴	
留美專家	主持驗配
完善專門店	保障服務
助聽器專家	25413525
台企行	25512525
集世界名品	25637392
原台灣華新企業行	
台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)	