

微笑不僅是一種表情，更是人與人之間最美的語言，擁有明亮潔白的牙齒笑起來更有自信。可是，牙齒總是有漬，每天刷牙也未能清除？適逢5月8日為「世界微笑日」，因此邀請了牙齒衛生員及牙科治療師鄧佩盈和牙科醫生季超，分享洗牙的重要性，以及令洗牙不痛的最新方法，讓大家口腔健康之餘也能展露更自信的笑容。

鄧佩盈表示，牙齒污漬主要由兩個因素造成：外在因素和內在因素。外在因素是由於不良的口腔衛生習慣，例如沒有清潔口腔的習慣、經常攝取深色食物和吸煙，都會導致牙菌膜積聚在牙齒上，使牙齒外層琺瑯質出現污漬。如果不及時清除，牙菌膜會逐漸積聚在牙齒表面，當中的細菌會與唾液中的礦物質反應，形成牙結石，使牙齒表面呈現黃色或黑色的污漬。

而內在因素是指牙齒內部色素，鄧佩盈說：「這種類型的污漬較難清除，普遍的原因包括孕婦在懷孕期間，或幼童在牙齒發育階段服用了某些抗生素。此外，長期過量攝取氟化物可能導致氟斑牙，使牙齒表面出現啡黃或白斑。另一種常見的情況是由蛀牙和

壞死的牙髓導致的牙齒變色。」

鄧佩盈又說，即使每天都刷牙，但只能清除由外在因素引致的污漬。如果某些漬斑黏附在牙齒上凹陷和隱蔽的位置，例如牙齦線下、牙齦溝和牙齒之間，牙刷也無法完全進入內部位置消除所有漬斑。此外，某些類型的漬斑，如牙石，更需要透過洗牙才能有效去除。

最新的洗牙技術，用的是什麼方法？主要「洗」走哪些東西？鄧佩盈表示，「由於牙菌膜不能肉眼可見，因此很難找到細菌的確實位置，而牙石比較堅固，無法藉日常刷牙清除，所以洗牙的主要目標是要清除牙齒表面上的牙菌膜和牙石。近年香港引入了一種源於瑞士的新興口腔噴砂口腔維護技術 Guided Biofilm Therapy (GBT)，以牙菌膜為導向，例如使用牙菌膜顯色技術，令牙菌膜顯出紫色。結合40度溫暖的水流和特定的14微米赤蘇糖醇噴砂粉物料，去除牙齒表面的牙菌膜和牙石，同時減低洗牙時的疼痛感。」

GBT深層清牙石減痛

事實上，疼痛正是令不少人對洗牙猶豫的原因，而季超就進一步解釋，新技術如何令「洗牙不痛」。他說：「在傳統的洗牙過程中，通常會使用超聲波洗牙儀器。這種儀器產生高頻和高能量的震動，使牙齒表面受到震動和撞擊。當牙肉深處的牙石被擊碎時，會引起牙齒和牙肉的不適感和痛楚。如果牙肉已經有發炎的情況，即使受到輕微的觸碰也可能引起疼痛。然而，最新的GBT技術能夠清除牙齒及牙肉表面的牙菌膜，同時又不傷害牙齒和牙肉。在處理大量牙石時，可運用新的超聲波技術，有如探針般可以到達牙齒狹窄的間隙和較深的口袋，從而清除深層的牙石，使牙齒表面恢復光滑和潔淨。」



■早晚刷牙徹底清除牙菌膜。

■牙齒潔白笑容更美麗自信。

健康展笑顏 從洗牙開「齒」



牙科醫生 季超
牙齒衛生員及牙科治療師 鄧佩盈

四類人洗牙前要告知牙醫

鄧佩盈則指出，如沒特殊牙齒問題，建議每半年洗牙一次。但對於曾經或正在接受牙周病治療、正接受牙齒矯齒和吸煙人士，建議每3個月至半年進行一次，因為這些人需要更頻繁的牙齒清潔和檢查來控制病情。



■定期口腔檢查。

季超表示，以下人士在接受洗牙前，一定要告知牙醫，方便他們適當地調整洗牙過程：

- 正服用薄血藥物。
- 曾經做過心臟手術、關節置換手術。
- 患有心內膜炎。
- 戴有心臟起搏器。

季超續說，患有牙周病而未得到控制的患者，雖然洗牙可以有效清除牙菌斑和牙石，減少牙周組織的炎症，但未必能夠治療牙周病，因此可能需要尋求更精準的牙周專科治療，例如可舒適地清除牙齒及牙肉表面的牙菌膜及牙石、降低洗牙的疼痛和不適感的新技術。

小知識

斜刷牙齦邊 預防牙周病

刷牙能清除牙齒表面的牙菌膜，應在每天早上起床及晚上睡前刷牙，徹底清除牙菌膜以預防牙周病。由於牙菌膜容易積聚在牙齦（牙肉）邊緣的齦溝內，因此刷牙時要把牙刷斜放在這位置。

■先刷下排牙齒的外側面，把牙刷斜放在牙齦邊緣，以2至3顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷。

■然後刷牙齒的內側面，重複以上動作。

■刷門牙內側面的時候，要把牙刷直立放置，用適中力度從牙齦側向牙冠。

■接着刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前後移動。

■最後，重複以上動作，清潔上排牙齒的外側面、內側面和咀嚼面。

慎選牙刷

■刷不到某些牙面：如下排牙齒近舌頭的內側面及參差不齊的牙齒，改用刷頭細小的牙刷或單頭牙刷清潔有關部位。

■刷牙時想嘔吐：有些人刷牙時刷到某些部位會想嘔吐，可選用刷頭細小的牙刷刷牙改善情況。

■牙齦出血疼痛：由於牙菌膜積聚引致牙齦發炎，刷牙時就會有牙齦出血及疼痛的情況。可選用軟毛牙刷清除積聚在該位置的牙菌膜，發炎的現象就會逐漸消失，牙齦亦會回復健康。

資料來源：衛生署