

龐思明指出，長者蛀牙的主要原因包括口腔衛生不良、不正確的刷牙方法、常進食太甜或碳水化合物較高的食物、因身體患病或進食其他藥物令口水分泌減少、遺傳因素，或牙齒排列不整齊，令清潔牙齒困難等。



修復齒科專科醫生
龐思明

蛀牙初期，牙齒表面通常是完整的，單憑肉眼看不見蛀洞。在診斷蛀牙過程中，牙醫會臨床檢查牙齒，詢問病人有關牙痛的病歷和症狀，甜和酸的食物會否令牙齒感到不適或痛楚，太凍或太熱的食物有沒有激發牙齒痛楚，痛的範圍在哪裏等。除了用肉眼和基本牙科用具檢查牙齒外，牙醫也會用其他方法幫助斷症，如冷熱測試、X光、電腦掃描影像、蛀牙顯示劑等。

在得到確實的斷症後，找到蛀牙的位置，牙醫便會進行治療。龐思明表示，通常的方法是把蛀掉的牙齒物質清走，用牙科物料把蛀牙的地方補好。如果蛀牙牽涉到牙髓，便有可能要進行根管治療，亦即所謂的杜牙根。如果牙齒破壞嚴重，無法保存，牙齒便要脫掉。補牙的物料也有很多選擇，如汞合金、玻璃離子、合成樹脂膠等都有機會用到。

服食薄血丸增脫牙風險

由於病歷可能比較複雜或行動不方便，選擇怎樣治理蛀牙要視乎長者本身的實際情況，如長者本身因為服食薄血丸或



■醫生全面檢查牙齒X光。



本港人口老化加劇，除了長期病外，不少長者很多時都有嚴重牙患，例如因身體患病令口水分泌減少，加上缺乏牙科護理知識，令到牙患不能及時處理。到底如何預防長者蛀牙？平時又應如何保持口腔健康？小編這次邀請修復齒科專科醫生龐思明分享長者蛀牙處理和口腔衛生處理，方便長者及早處理牙患問題。

長者蛀牙 如何預防？

道怎樣照顧長者的牙齒。

予病人。

每半年為長者牙齒塗氟

氟是常用的幫助防止蛀牙藥物，龐思明指出，牙膏和飲用水都含有氟素，如病人需要高濃度的氟治療時，牙科醫生會處方含高氟素的牙膏、漱口水或塗層

例如氟化氫銀（Silver Diamine Fluoride，簡稱SDF）是一種無色鹼性溶液，pH值在9至10之間，可抑壓導致蛀牙的生物膜形成。2021世界衛生組織（WHO）已將SDF列為成人和兒童衛生系統中最有效和安全，具成本效益的藥物之一。SDF用於長者，可以有效防止蛀牙或減慢蛀牙的速度，適合用於一些行動不方便或需要長期照顧的長者。研究指出，每半年為長者的牙齒塗上SDF，可大大減少他們患蛀牙的風險。

其他藥物，令脫牙風險增加，牙科醫生會盡量保留他們的牙齒。如他們需要一些較複雜的牙科治療，如佩戴假牙或植牙治療來修復失去的牙齒，牙醫會根據他們的情況給予適合的治療計劃。

長者最常見的蛀牙位置，是牙齦邊緣和牙腳位置，龐思明表示處理這些位置的蛀牙會比較困難，例如發現的時候情況可能已經很嚴重，修補也會相對困難。在這位置蛀牙主要是由於病人沒有良好的口腔衛生，或佩戴假牙，沒有把牙齒和假牙清潔乾淨，令食物殘渣留在牙齦和牙隙等地方，令蛀牙風險增加。

無論是不是長者，缺掉了牙齒，都可以用三種方法修復缺掉了的牙齒：

- 佩戴活動假牙。
- 佩戴固定假牙。
- 植牙。

龐思明表示，要治療長者的牙患和修復他們的牙齒並不容易，很多病人都因為長期缺乏牙齒護理，令牙患嚴重，所以，牙醫會先處理病人的牙周病和蛀牙等問題，再定出方案怎樣修復他們缺掉的牙齒。因此口腔健康教育十分重要，除了長者本身，照顧者也需要知



■不少長者都選擇佩戴活動假牙。



■定期檢查牙齒十分重要。

醫
資
訊

預防口腔疾病 每天清潔牙齒

要保持牙齒和牙肉健康，最好的方法就是建立良好的口腔衛生習慣。每天要徹底清潔牙齒及假牙，並且每年要定期到牙科醫生檢查牙齒。

■首先要使用適合牙刷，刷毛一定要柔軟，才不會刷損牙肉。一般而言，成人牙刷之刷頭約有一元硬幣直徑般長。輕握牙刷，塗上含有氟化物的牙膏，將刷毛向牙肉邊緣斜放，每兩至三隻牙齒為一組，輕力刷於每個牙面和牙肉邊緣，徹底清除每隻牙齒的牙菌膜。

■假若患上牙周病，由於牙肉發炎，當刷毛碰觸到紅腫出血的牙肉時會感到不適，但必須繼續保持每天刷牙的習慣，把該位置的牙菌膜徹底清除，以免牙周病惡化。 資訊來源：長者健康服務

含氟化物用品 使用注意事項

■牙膏：一般幼兒應使用氟化物含量較低的兒童牙膏，而分量則約為一顆青豆大小。幼兒若吸取過量氟化物，將來長出的恒齒就可能出現白斑，這類牙齒稱為氟斑牙。

■漱口水：一般是無需使用含氟化物漱口水的，但正接受牙齒矯正治療或已接受放射性治療等容易患蛀牙的人士，就必須在牙科醫生指導下使用漱口水。6歲以下的兒童應避免使用漱口水，以免他們不慎吞下。

資訊來源：衛生署



■牙膏和漱口水都有助潔淨口腔。

