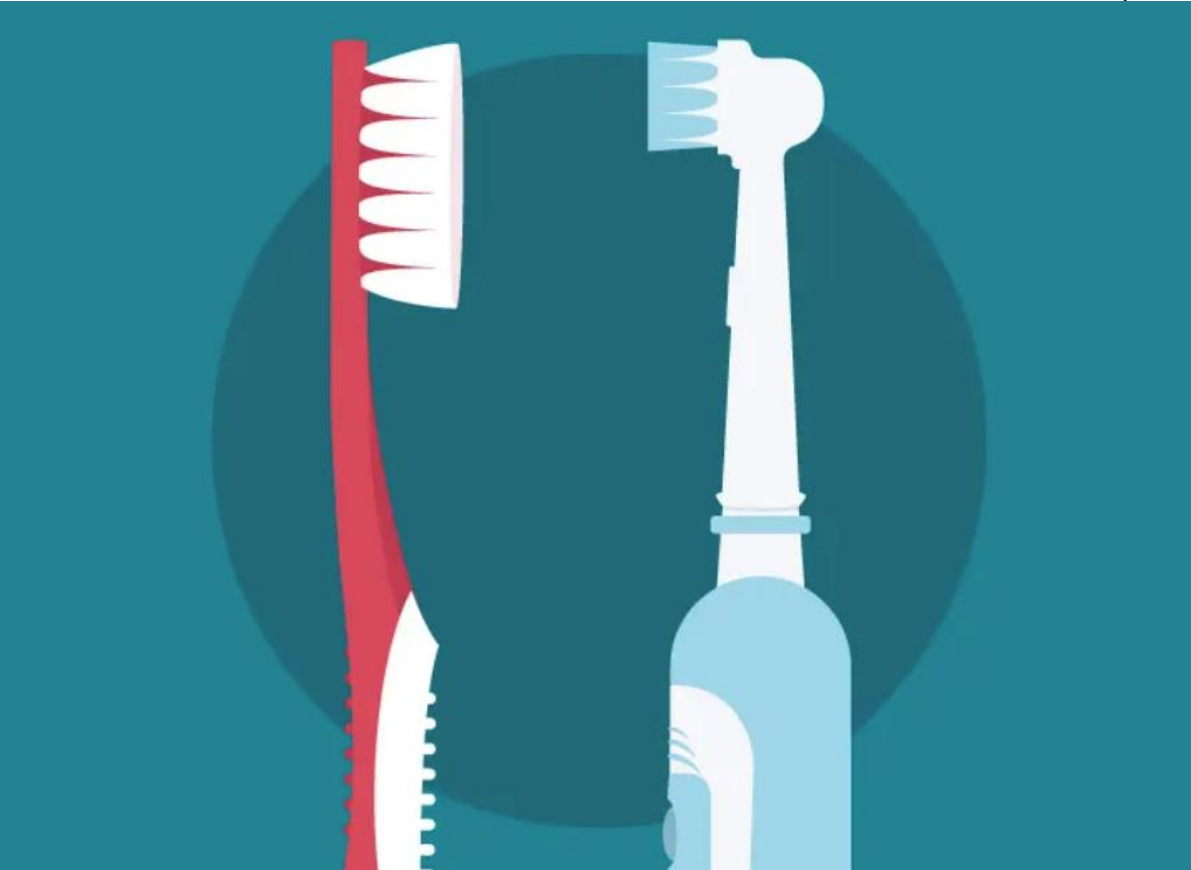


HKSPID ARTICLE #04



■ ■ ■ 要不要「核能推 動牙刷」？

要牙齒健康就要天天刷牙，相信大部分人都明白這個道理。但根據 2001 年政府的口腔健康調查，超過九成港人有不同程度的牙周病，那麼是否天天刷牙都不足以防範？一些嚴重患者經常向筆者提問——我都刷牙了，為何還會中招？每次進食後都要刷嗎？要不要用漱口水？我是否缺鈣？要吃鈣片嗎？

隔壁陳太介紹一種德國出產的天然草本牙膏，用了會否較好？這連串問題來來回回，總搔不着癢處。

他們使我想起一位朋友，她初次滑雪，出發前雄心壯志，一口氣添置了多件羽絨外衣、滑雪帽、手套、眼罩、雪鞋……但到達滑雪場時，卻因為太冷太累太難，不到十分鐘便放棄了，只拍下一張英姿凜凜的照片，便回房間倒頭大睡，一流裝備從此「封印」在雜物櫃內。我得到的啟示是，良好裝備固然重要，但絕不可荒廢了最重要的基本知識和技巧；換個說法，基本功夫做得好，這樣那樣的裝備和小玩意都不是最重要的。

筆者有一個三部曲法則來處理問題，或可在此跟大家分享。

首先，是認清問題關鍵；第二，要找出和採用適當的應對方法；最後，是持之以恆地實施對策。對付牙周病，亦可以應用這套法則。

為什麼會有牙周病？要明白箇中道理，才不會白走冤枉路。導致牙周病的原來並非牙齒缺乏鈣質、不是抵抗力差、不是年紀大、也不是遺傳影響，而是因為細菌長期依附在牙齒表面及牙肉邊緣，引致牙肉發炎。所以目標要清晰：就是清除牙菌。而最有效的除菌方法，卻是最基本的牙刷和牙線。無數研究和臨牀經驗都證實了這一點，問題在於我們有沒有切切實實地刷對牙。要是刷錯了，花了時間又得不到效果，人們便會轉而尋找其他方法，例如用漱口水、電動牙刷、

特別成分的牙膏、噴射水力潔齒器……把注意力錯投了，卻忘掉最根本的。

怎樣才是正確方法？緊記三個重點：**Location! Location!**

Location! 尤其要認清牙肉邊緣的關鍵位置，必須把牙刷送到那兒刷走牙菌膜方可罷休。至於牙刷有什麼花巧設計，手動還是電動，哪怕是用核能推動的，要是沒有「抵疊」，那些細菌便會好端端的繼續安居樂業。也因此，刷牙次數不是愈多愈好，早晚各一次已經足夠；重點也不是刷多少下刷多久，而是刷得仔細刷得徹底。其實，每日徹底刷牙一至兩次，比經常清潔但次次都不徹底，更能有效預防牙周病。當然，正確的刷牙方法，也要配合持續的良好習慣，方能防止牙菌有機可乘。