



想有一排潔白整齊的牙齒陪伴終生，有賴我們好好保護，否則人未老，牙齒卻掉光！

悔不當初的朱先生就是因為年輕時疏於照顧牙齒，中年患上牙周病後，牙齒一隻一隻甩光，被逼換上一棚假牙！從此食肉不知其味，直至月前進行電腦導航種牙技術，才能重拾美味……



▲張來明醫生說，最新的微創種牙，利用電腦導航技術，讓醫生更能掌握打牙樁的位置及深度。

電腦導航 打樁種牙 重拾美味

牙肉不齒天生絕配 爰牙應由牙肉開始

Care for the perfect team your gums and teeth

1. 早晚刷牙時要輕刷牙肉邊緣 Gently brush your teeth along the gum margins twice daily

2. 每日用牙線清潔牙齒 Floss your teeth daily

3. 每年洗牙 Have your teeth cleaned by a dentist every year

www.foothub.gov.hk

▲衛生署經常呼籲，要有一排健康牙齒，平日必須保持口腔衛生。

●每日早晚刷牙，是最基本的護牙方法。

●牙齒是幫助我們有力地撕開及咀嚼食物，食物的味道及熱力由牙齒滲到牙根，再蔓延整個口腔，直接幫助感受美食。但換上假牙托或牙橋後，不但撕開食物力度不足，咀嚼稍硬食物有心無力，透過金屬或塑膠物料來感受食物的熱力及質感，亦充滿隔膜。

「這幾年，假牙只夠力咬又碎又脆的食物，真係無啖好食，所以愈換得多假牙，體重就愈跌，由一百五十磅瘦到得一百三十五磅。」朱先生一臉無奈地說。

牙托及牙橋不但阻礙朱先生嘗美食，而且加深其牙患。他的上排假牙托只需每日卸下清潔即可；但下排的清潔工夫則十分麻煩，固定的牙橋需要用特別牙線，細心剔除牙縫的食物渣滓。久了朱先生亦漸疏忽清潔，

朱先生笑著說：「十三歲起，我就患上牙周病，很容易蛀牙，每個月都要定期看牙醫……」臉帶靦腆，現年六十歲的朱先生尷尬地說。

朱先生說，他從二十多歲開始，就常常因為牙齒問題，導致他無法正常進食，連簡單的三明治都吃不了。不過，現在經過治療，他的牙齒已經恢復了正常，他也又能享受美食了。

拔走牙齒 清除細菌

牙托及牙橋不但阻礙朱先生嘗美食，而且加深其牙患。他的上排假牙托只需每日卸下清潔即可；但下排的清潔工夫則十分麻煩，固定的牙橋需要用特別牙線，細心剔除牙縫的食物渣滓。久了朱先生亦漸疏忽清潔，

底，上排牙全剝清光，換上整排假牙托，下排牙就複雜，有的是真牙，有的則是活動的假牙托。」朱先生張開嘴巴，指着上排假牙托笑說。

牙齒是幫助我們有力地撕開及咀嚼食物，食物的味道及熱力由牙齒滲到牙根，再蔓延整個口腔，直接幫助感受美食。但換上假牙托或牙橋後，不但撕開食物力度不足，咀嚼稍硬食物有心無力，透過金屬或塑膠物料來感受食物的熱力及質感，亦充滿隔膜。

「好多隻都無得救，惟有剝到牙根，再蔓延整個口腔，直接幫助感受美食。但換上假牙托或牙橋後，不但撕開食物力度不足，咀嚼稍硬食物有心無力，透過金屬或塑膠物料來感受食物的熱力及質感，亦充滿隔膜。

「這幾年，假牙只夠力咬又碎又脆的食物，真係無啖好食，所以愈換得多假牙，體重就愈跌，由一百五十磅瘦到得一百三十五磅。」朱先生一臉無奈地說。

蛀牙及牙周病非一朝一夕形成，多因長期忽略牙齒口腔衛生所致。細菌與口腔中的蛋白質、碳水化合物及其他元素結合後，在牙齒表面滋長，形成一層無色的黏性薄膜，即牙菌膜（Plaque）。進食後，牙菌膜的細菌就利用食物中的糖分產生酸性物質，分解牙齒表面礦物質，所以就會「蛀牙」。另外，如果刷牙刷得不適當或沒有用牙線清潔牙齒，讓牙菌膜長時間聚集，就會慢慢鈣化成「牙石」，及侵害牙齒周圍組織，導致「牙周病」。

「廿年來，朱先生的蛀牙及牙周情況愈來愈嚴重，補完牙又再蛀，即使一年洗幾次牙都未能完全清去牙菌膜，蛀蝕到最後或牙齒鬆動後，他只能剝牙才能解決問題。」口腔頷面外科專科醫生張來明說。

四 十三歲起，我就患上牙周病，很容易蛀牙，每個月都要定期看牙醫……」臉帶靨腆，現年六十歲的朱先生尷尬地說。

牙菌膜害 困擾廿年

