

家長早早帶小孩去看牙醫，並不是要讓小寶寶做什麼牙科治療，而是去聽聽牙醫告訴您一些預防蛀牙的原理，而不是等到蛀牙嚴重了才來想辦法。

蛀牙的起因大致分為兩種環境：一是「食物留在口中的時間太長」，一是「食物進到口中的次數太多」，您在要求牙醫幫小朋友塗氟，放牙溝隙縫充填，甚至治療蛀牙這些工作之後，如果不好好地下定決心改變小朋友的飲食習慣。則一切的治療終究是白費的，因為新的蛀牙還是會一次又一次的發生。

蛀牙是一種牙齒脫鈣、腐蝕、崩解的過程，這個過程可快可慢，也可能會停止，甚至會回復，就看口腔環境乾淨的時間是長或短。小朋友牙齒的命運如何，就看家長您是如何管教他們，是讓他們無所節制隨心所欲的提出要求呢？還是家長堅守原則以身做則。

飲食習慣不改好，任何治療皆枉然

親愛的家長，我們知道現代父母都很忙，托育兒的工作有一大半都交給褓姆或公媽，如何和他們溝通，告訴他們「別讓小孩吃個不停」，是家長您的責任，照顧小孩，唯有靠父母的細心與愛心而已。

■作者簡介

壹安牙醫診所負責醫師（中華民國兒童牙醫學會）正式會員

讀者投稿

洗牙與刷牙

絲建江

牙雖不能去除牙石，卻能常保口腔的潔淨衛生。

有些人以為找牙醫洗牙就像過年時一年一度的「大清理」一番即可，對平時刷牙因而極為馬虎。其實，平常的勤於刷牙，反較半年一度的洗牙更為重要。想想看除非您洗完牙後便就此不再進食，否則用餐過後殘渣就又开始積累，口腔便再開始不潔。

■作者簡介

台北醫學院牙醫學士（第十五屆）
美國加州執業

洗牙，讓您頂多乾淨一天。勤於刷牙，則讓您口腔天天乾淨衛生。究竟何者重要？倘兩者皆重視時，您從此必定毋需為口腔疾病擔憂。

洗牙時，難免會觸碰結石附近發炎充血的牙齦。少量出血時，並無大礙。倘大量流血時，表示牙週組織不健康，需更刻意維護口腔衛生，並要定期地回牙醫那兒作口腔保健。

而要多久洗次牙才算恰當呢？

其實這並無一定，端視個人狀況而定。理論上「半年到一年」洗次牙即可。但因各人體質不同，結石沈積速率迥異，並無固定的洗牙期限。而通常男性最易產生牙石，女性略少，幼兒則幾乎沒有。所以半年洗次牙對某些人可

不夠，對另些人則嫌太多。

倘使您有牙保險，自己毋需付錢時，則不論保險公司的規定半年洗次牙。倘需自付時，便可稍延緩拖至一年的上限。當然，這亦需視您及家人的各別情況而定。

您可以照鏡子看看下排牙的內側與牙齦交界部位是否有斑白灰黃異物沈積在那？若有，則又是該洗牙時候到了。沒發現時，並不代表沒有，因肉眼看不見之處亦會有牙石沈積。您遲一年左右仍需領著全家上牙醫那洗牙並作定期保養。

戴著牙套矯牙患者，除了平時需特別注意刷牙維護口腔乾淨外。每半年的例行洗牙約診中，更需請家庭牙醫師特別注意牙根是否有因戴牙而吸收變短現象，必須防範矯牙可能帶來的副作用！

洗牙 (Scaling & Prophylaxis)，是美式日常生活裡的一件大事。

醫生交代每半年得洗次牙。而「預防重於治療」，保險公司亦寧願花小錢防大病，將洗牙列入必保項目。所以定期帶領全家老小上牙醫那兒洗牙及檢查蛀牙便成了例行公事，影響所及，甚至連愛犬寵物亦都得定期地洗牙並刮除牙石。

這現象，看在除非牙痛難耐，否則絕不入牙醫診所一步的華人眼裡，簡直是不可思議！既久居美國後，亦難免入境問俗般地被同化。逐漸也建立該定期洗牙的觀念。祇是，除了知道如此做有益健康外。洗牙的目的為何？則觀念上猶混沌未清。

究竟，為何要洗牙？它與刷牙對口腔保健功能上有何分別？而洗牙時通常會流些血，這對人體的健康有無妨礙？又要間隔多久洗次牙，才算是允當呢？

一般言，牙醫「洗牙」程序包括：(一)刮除牙石 (Tartar or Calculus)，(二)清潔牙表面污垢 (Stain)，(三)照X光檢查蛀。倘若是小孩，則又多包含四牙齒塗氟 (Fluoride) 及牙表塗膠 (

Sealant)，好增強脆弱乳牙抗蛀的能力。

牙結石是層堆積於齒、肉交界處灰黃的鈣化物。係飲水或食物內所含金屬、礦物質離子與口腔中的弱酸或鹼起化學作用沈殿而成。它銳利的鋒緣有如礁石，可能刮傷牙齦外；其間更灰藏著極多病菌，會將食物殘渣分解產生酸，再破壞牙週組織而形成牙週病的潛藏遠因。

結石無法以刷牙方式刷除，必須靠牙醫以特殊器械才能徹底清淨。坊間雖有抗結石 (Antitartar) 牙膏售賣，但它僅會稍延緩結石沈積的速率，並不能夠真正防止牙結石產生。

雖然牙醫洗牙時，兼會順帶清潔牙表面污垢，但真正目的則在清除牙石。而平時飯後刷

