

17. 牙齒、牙齦及口腔

牙齒及牙齦的保養

好好保養牙齒及牙齦很重要，因為：

- 有健康、強壯的牙齒方能咀嚼讓食物容易消化。
- 好好保養牙齒及牙齦可以預防蛀牙及避免牙齦的疼痛
- 蛀牙可以引起嚴重感染，甚至影響身體其他部份。

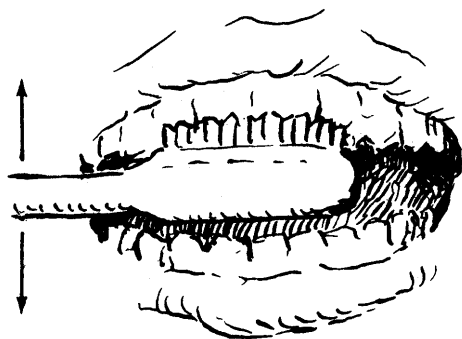
這孩子喜歡甜食，甜食是引起蛀牙的主要原因，很容易讓他的牙齒全部蛀光。

保持牙齒及牙齦健康的方法：

1. **避免甜食**：高糖份的食物，如甘蔗、糖果、甜點、加糖的茶或咖啡，飲料如可樂、沙士、汽水等，很容易讓牙齒蛀掉。

如果希望小孩牙齒健康，就不要養成吃甜食或飲料的習慣。

2. **每天好好刷牙**：每次吃完甜食應該立刻刷牙。當你的孩子一長牙就為他們刷牙，之後，教他們自己刷，並在旁邊看他們刷的方法是否正確。



正確的刷法像這樣，由上往下刷，絕不可兩邊橫著刷。每一顆牙的上、下、前、後都要刷到。

3. 在飲水裡加氟或將氟直接塗在牙齒上均有助於預防蛀牙。有些保健員每年一次到兩次將氟直接塗在孩子的牙齒上。如果可能，一定要讓孩子接受這樣的預防措施。大多數的海產食物含有大量的氟。

注意：吞食過量的氟會引起中毒。因此，使用時要非常小心，並應放在小孩不容易拿到的地方。飲水加氟應按指示的份量加入飲水中。

4. 避免以奶瓶餵食已長牙的嬰兒，持續吸吮奶瓶等於把牙齒泡在甜的溶液裡，容易蛀牙（事實上最好不用奶瓶餵嬰兒）。

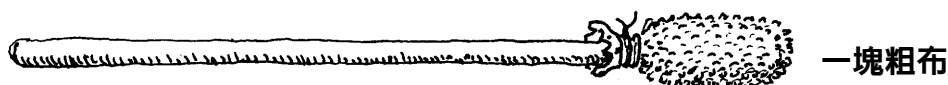
如果沒有牙刷：

取一根小樹枝，如下圖所示：
將這端削尖以清潔牙縫。

把另一端咬成這樣，
當作牙刷來使用。



或是在小木棍或手指上綁一塊粗布，當作牙刷用



如果沒有牙膏：

如果刷牙得法，其實用水就夠了。也可以使用柔軟但有一點粗糙的東西（如碳粉或鹽）來清潔。有人把鹽與等量的小蘇打混合作成粉狀，先把牙刷沾濕再沾粉則可使其成粘稠狀。

如果牙齒已經蛀了：

避免甜食並好好刷牙，這樣做可以減少疼痛及避免因疼痛進一步形成的膿包。

如果可能的話，立刻去找牙科保健員。如果不是拖太久才去，他可以清潔蛀洞並把蛀牙補好，這樣牙齒便不會再蛀下去，並且可以持續許多年。



如果你有蛀牙，不要等到很痛才去找醫師，
應該立刻去，讓他為你治療。

牙痛及膿

止痛：

- 把蛀洞清潔好，清除所有食物殘渣，然後以溫鹽水漱口。
- 服用止痛藥，如阿斯匹靈。
- 如果牙齒發炎得很嚴重（腫、化膿、淋巴結腫大疼痛）須用抗生素，如：盤尼西林（penicillin，351 頁）、磺胺葯（sulfonamide，358 頁）或四環素（Tetracycline，356 頁）（成人劑量見 356 頁）。

如果這樣還止不了疼痛，或隔了一些時候又痛起來，就很可能需要拔牙了。

膿需要立刻治療，否則發炎會傳到身體的其他部位。



**牙疼起因於蛀牙發炎，
膿起因於牙根發炎。**

牙周病（一種牙齦疾病）

發炎（紅、腫）、疼痛容易流血的牙齦，通常起因於：

1. 牙齒及牙齦洗的不乾淨。
2. 營養不良。



預防及治療：

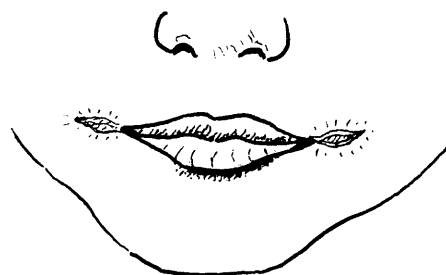
- 每次吃完東西一定要好好刷牙，剔去牙縫間的食物殘渣。同時，可能的話刮掉牙齒與牙齦之間深黃色的牙結石。定時使用牙線清潔牙縫，對牙齦下的清潔很有幫助，開始用牙線時會因觸碰發炎的牙齦而有流血現象，但是，牙齦會很快恢復健康，流血的情況也會改善。
- 多吃富含維生素的食物，特別是蛋、肉、豆類及深綠色蔬菜，及水果如橘子、檸檬、蕃茄（11 章）。不要吃甜食及會塞牙縫的食物。

附註：有時抗癲癇的藥會引起牙齦腫脹如 phenytoin（Dilantin，390 頁）。如果有這種情形發生，應找保健員嘗試別種藥。

口角炎及裂傷

小孩嘴角裂傷通常是營養不良的現象。

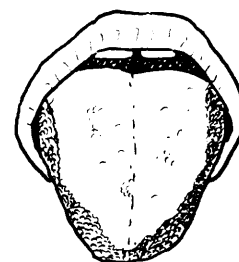
這樣的孩子應該多吃富含維生素與蛋白質的食物如：牛奶、肉、魚、果仁、蛋、水果及深綠色蔬菜。



口腔裡的白點或斑塊

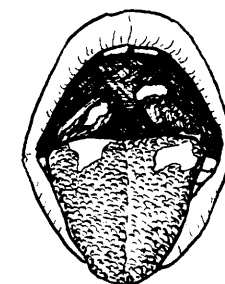
舌頭佈滿白苔。很多疾病會在舌頭表面及口腔造成黃、白色的舌苔，特別是發燒時更常見。舌苔沒什麼關係，用鹽及小蘇打的混合溫水來漱口，一天數次，可以去舌苔。

小孩發燒時，口腔內若有如鹽晶的小白點，可能是麻疹的早期症狀（21 張 311 頁）。



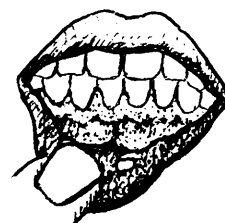
鵝口瘡：口腔內舌上的白斑塊，看來像粘在黏膜上的凝乳。

起因於黴菌及酵母菌的感染，通常稱為念珠菌病（18 章 242 頁）。新生兒易患鵝口瘡，HIV 病人以及使用某些抗生素---特別是四環素 Tetracycline 及安比西林 Ampicillin 的人也易得此症。



除非絕對必要，應停止使用抗生素。用龍膽紫藥水塗在患部，吃大蒜及優酪乳也有幫助。嚴重的情形要用黴菌素 Nystatin（373 頁）。

口腔潰瘍：口腔內、嘴唇內的小白點，很痛。發燒或壓力之後引起，一週到三週之間就消失。用鹽水漱口、用雙氧水或副腎皮質素（371 頁）塗在患處。抗生素通常沒有用。



唇疱疹或面疱疹

長在嘴唇上的小水泡，會破裂而結痂，發燒及壓力之後都可能發生。由疱疹病毒引起，一、兩週之後痊癒。在開始的第一天多次冰敷，可能會有效，用明礬、樟腦或紫藥水塗在患處上也可能有效。藥物沒多大作用，生殖器上疱疹見附錄二 402 頁。