

口腔  
衛生

# 有了這個步驟 使用牙線更有效



文 | 楊潔瑛

平時注意儀容是一種禮貌，而口腔衛生也是相當重要的一環，否則穿得再華麗，張口飄出異味，也會令人尷尬。

現在人越來越重視口腔衛生，注重刷牙和使用牙線，而用牙線潔牙時，卻有不少人忽略了牙線的正確使用方式，如果少了一個正確步驟，牙線使用的效果就會大打折扣。

## 潔牙不能只有刷牙

研究指出，進食後不到20分鐘，細菌就會和食物殘渣裡的碳水化合物產生作用，最後形成牙菌斑。牙菌斑會以口腔內剩餘的食物殘渣或糖為食，同時釋放出一些物質，侵蝕牙齒表面，並且讓人出現口臭。如果沒有徹底清潔牙齒上的牙菌斑，它會隨著時間的推移而鈣化變硬，最後變成牙結石，這種黏附在牙齒上的結石，無法藉由刷牙或用牙線清除，只有牙醫師才能協助清除。

大多數人都把口腔清潔的重點放在刷牙，不少人每天認真的刷牙，最後卻還是蛀牙了，其實問題就出在刷牙只能清潔牙齒表面，如果要達到牙齒整體的清潔，還須要搭配牙線或牙間刷，才能將牙縫的牙菌斑和食物殘渣清除乾淨。

使用牙線幫助潔牙，越來越受到重視，不過牙線要正確使用，才可達到效果，美國紐澤西州的一名牙醫卡洛斯(Dr. Carlos Meulener)曾經拍一部影片，希望糾正錯誤的牙線使用習慣。卡洛斯表示：「刷牙雖然很重要，



但許多牙縫中藏的細菌是牙刷清不掉的，這時牙線就派上用場了。」影片中強調的一點是許多人所忽略的，就是使用牙線時，要注意牙線在牙縫間不要像鋸東西一樣前後移動，而是要「上下移動」才對。

## 使用牙線要「上下移動」

曾有朋友說，以前使用牙線都錯誤了，所以還是蛀牙，原來他在使用牙線時，只有將牙線「滑」進牙縫內就拉出，沒有正確的清潔牙縫。

誠如牙醫卡洛斯分享，使用牙線時，要注意牙線在牙縫間「上下移動」，另外，當牙線在牙縫中應該緊靠在牙齒側面，再上下移動幾次，同時最下面要拉到牙齦處，然後把牙線緊貼另一邊側面，再次重複上下拉動的動

作。當做到這個步驟，才能把牙齒與牙齒間的表面細菌清潔乾淨。

使用牙線通常不會造成疼痛或流血，除非力道過大或牙齦出現發炎的情況，才有流血的現象，注意力道的拿捏和持續使用牙線，便能改善牙齦流血的問題，如果幾天下來都有流血，若不是力道過大所造成的流血，就應考慮看牙醫，檢查牙齒。

## 使用牙線的步驟

正確的使用牙線，才能夠清除牙縫間的牙菌斑，每天花個幾分鐘就能預防齲齒和牙齦疾病，保有一口好牙。

1. 取出大約20~25公分長的牙線，一端纏住食指，一端控制在另一隻手的大拇指上，兩指之間間隔約2.5公分長的牙線。
2. 將牙線放在牙縫上左右拉

動，慢慢地讓它滑進牙縫內。

3. 牙線緊貼住一顆牙齒側面，接著上下拉動，並且拉到牙齦處。注意勿硬拉牙線，避免傷害牙齦。

4. 牙線緊貼住另一邊牙齒側面，上下拉動。

## 溫馨小叮嚀

1. 每個牙縫都要使用牙線清潔，也別忘了摩擦最後一顆牙齒的背面。

2. 牙線在牙縫中，不要像鋸東西一樣前後移動，而是要上下移動，把牙齒與牙齒間的表面細菌清下來。

3. 用過的牙線其實已沾滿細菌，因此每次都應該使用新的一段牙線來清潔牙齒。

4. 若是牙縫較寬，可用牙間刷代替牙線，清潔牙縫。

整版圖片：ADOBE STOCK

## 中醫保健 中藥與牙痛

文 | 胡乃文

從中醫的觀點看，牙齒屬腎、屬骨。

## 中藥能治牙痛嗎

獨活、升麻、蒺藜子、松節、僵蠶、海桐皮，聽到這些藥名時，曾經學過中藥的人大概都會說：「這些都是風藥。」對！它們都是風藥，而這些風藥中，蒺藜

子、胡桐淚、青鹽，多數對中藥有些知識的人都會說：「這些是入腎、堅筋骨之藥物。」海桐皮、露蜂房，聽到的人又會說：「啊！這個是殺蟲藥！」

不錯，如果把這幾味藥合在一起使用，就可以用來治療牙痛。

古代中醫對牙痛的看法，認為有「風痛」、「腎虛」、「蟲痛」、「風熱痛」……因此，治風的、治腎的，以及治蟲的藥，對

於牙病都有所幫助。

## 牙齒屬腎、屬骨

中醫累積了幾千年的經驗，治病方法非常多，內科病可以治，外科病也很行，治療牙齒也很有效，例如：竹茹，用醋浸泡以後，含在牙齒上，可以治療牙齦流血。古中醫認為牙痛屬於陽明，上牙疼痛屬足陽明，下牙疼痛屬手陽明，如果牙齒本身有病，則為腎病，因為腎主骨，齒為骨之餘，所以骨骼有病，從牙齒的狀況可以先知道。

從中醫的觀點看，牙齒屬腎、

屬骨，反過來說，骨骼與腎表現在外面的器官，就是耳朵與牙齒。所以當一個人的牙齒上表現了不好的情況時，中醫可以很容易斷定這個人骨骼不好，也能立刻斷定他的腎虛，腎虛就該補腎。

(摘自《中醫養生 受益一生》)



## 風火交加 三叉神經痛



醫師講堂

文 | 鄧正梁

(正梁中醫診所院長)

## 三叉神經的症狀與治療

疼痛常是顏面或前額痛，為時數秒到2分鐘，疼痛劇烈；疼痛區分布在三叉神經之一或數分支，發作突然劇烈、尖銳、戳刺或燒灼感；日常生活的動作，如：

吃飯、洗臉、剃鬚鬚、說話及刷牙等，都會引發疼痛，但陣痛與陣痛間有時沒有症狀；發作時，病人常以手掌或毛巾緊按病側面部，或用力擦面部，以期減輕疼痛。

有的發作時不斷做咀嚼動作，嚴重者伴有面部肌肉呈反射性抽搐、口角牽向一側，有時面部發紅、皮膚溫度增高、結膜充血、流淚、唾液分泌增多、鼻黏膜充血、流涕等症狀，有的病人甚至在床上翻滾。

多數病人若不經治療，症狀會逐漸加重，疼痛發作次數漸頻繁，嚴重者甚至數分鐘發作一次，以致終日不止。

在治療方面，針對顏面部劇

烈疼痛且反復發作，最重要的是能迅速、有效緩解疼痛。西醫目前對於三叉神經痛常採用抗癲癇藥物治療，臨床上能收到一定的止痛效果，但服藥時間長。

## 中醫學認為的病理機轉

一、風：風善行而數變，此病多來去突然，且患病部位居於面部，「高巔之上，唯風可達」，風性升發，易犯頭面。

二、火：明代名醫王肯堂認為「面皆屬於火」，三叉神經痛患者多疼痛難忍，面部火燒火燎感，正如火性炎上、火為陽邪的特點，無論是實火還是虛火，均可上擾清空，阻礙頭面脈絡而致面痛。

三、血：「通則不痛，痛則不通」，風火相煽，血行受阻，凝於頭面脈絡，發為面痛。

因此，治療上多選用祛風清熱、涼血活血藥，臨床上多選用羌活、防風、白芷、地龍、全蠍等藥，以祛風搜風；生石膏、知母、黃芩、竹葉等，以清熱祛火；生地黃、牡丹皮、玄參、赤芍等，活血兼以涼血。

疼痛急性發作者多為「風火」等因素，故飲食宜清淡，禁食辛辣、油炸、菸、酒等物。對於「觸發點」，洗臉、刷牙時應注意不要觸碰，否則可能誘發疼痛。

針灸治療是中醫的一大特色，局部取穴，如：四白、頰車、下關等腧穴和遠端取穴治療三叉神經痛，均有良好的止痛效果。此病雖然是頑固病症，只要治療得當，疼痛發作次數能逐漸減少，預後仍是很好的。



中醫祕方

## 咬牙切齒

文 | 溫嬭容

(明慧中醫診所院長)

牙痛不是病，痛起來要人命。牙醫診所的儀器，令許多人害怕，因此，牙齒保健很重要，小毛病有小偏方適用。

1. 漱口：光緒皇帝為保健牙齒的漱口秘方，石膏2錢、薄荷1錢、川椒1錢、紫荊皮2錢、獨活2錢、食鹽1包，加水煮，晨起、睡前、飯後漱口。一般也可以用食鹽水或食鹽加茶水漱口。

2. 防蛀牙：此乃清代宮廷秘方，獻出此方者的家人到往生時，牙齒都未少1顆，其母在80歲時，牙齒全部都不曾鬆搖。骨碎補、熟大黃、生大黃、生石膏、熟石膏、杜仲、青鹽、食鹽各1兩，明礬、枯礬、當歸身各5錢，十一味藥磨成細粉，每早晨起床用藥擦牙根，留置5至10分鐘，再用清水漱口吐掉。

3. 牙齒潔白：明代皇帝宮廷秘方，石膏4兩、香附1兩、白芷7錢半，甘松香、山奈、藿香、沉香、川芎、雲陵香各3錢半，細辛5錢、防風5錢，研成粉擦牙，不但牙白，還滿口芳香。還有一種方法更簡易，牙膏上滴2滴醋刷牙。

4. 牙齦浮腫：茄子用鹽醃和海帶烘培至將焦未焦，塞入浮腫牙床。

5. 蛀牙：白蘿蔔磨成泥，放入痛牙根部；或是棉花沾蘿蔔泥滴對側耳孔，疼痛立刻停止。

6. 牙痛：酸梅乾燒至快焦，塗痛牙；或晒乾柿子燒至快焦，研成粉擦牙床；或茄子蒂燒至焦，塗痛牙；或鹽醃茄子，用痛牙咬；或棉花沾薄荷油，擦痛處；或用食鹽水直接塗痛牙；或痛牙用力咬花椒粒。牙痛到臉浮腫，用芭蕉根1兩，煮水喝；白芷研粉加點冰糖，沾棉花塞入痛牙同側鼻孔。

(轉自《明慧診間—容光必照》/ 博大出版)

三叉神經痛是一種出現在臉上的陣發性疼痛，由於這種疼痛非常厲害，導致有些病患根本無法正常生活；也有些患者誤以為是牙痛，做了一堆牙科治療，卻仍不見改善。

