

17. 牙齿、牙龈及口腔

牙齿及牙龈的保养

好好保养牙齿及牙龈很重要，因为：

- 有健康、强壮的牙齿方能咀嚼让食物容易消化。
- 好好保养牙齿及牙龈可以预防蛀牙及避免牙龈的疼痛
- 蛀牙可以引起严重感染，甚至影响身体其它部份。

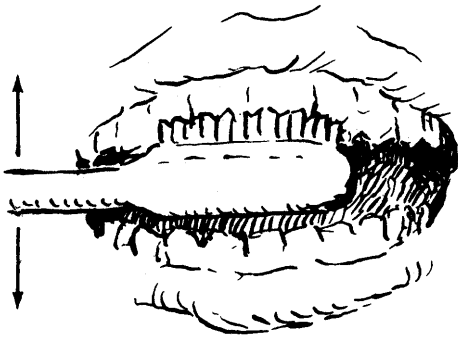
这孩子喜欢甜食，甜食是引起蛀牙的主要原因，很容易让他的牙齿全部蛀光。

保持牙齿及牙龈健康的方法：

1. **避免甜食**：高糖份的食物，如甘蔗、糖果、甜点、加糖的茶或咖啡，饮料如可乐、沙士、汽水等，很容易让牙齿蛀掉。

如果希望小孩牙齿健康，就不要养成吃甜食或饮料的习惯。

2. **每天好好刷牙**：每次吃完甜食应该立刻刷牙。当你的孩子一长牙就为他们刷牙，之后，教他们自己刷，并在旁边看他们刷的方法是否正确。



正确的刷牙法像这样由上往下刷，绝不可两边横着刷。每一颗牙的上、下、前、后都要刷到。

3. **在饮水里加氟或将氟直接涂在牙齿上均有助于预防蛀牙**。有些保健员每年一次到两次将氟直接涂在孩子的牙齿上。如果可能，一定要让孩子接受这样的预防措施。大多数的海产食物含有大量的氟。

注意：吞食过量的氟会引起中毒。因此，使用时要非常小心，并应放在小孩不容易拿到的地方。饮水加氟应按指示的份量加入饮水中。

4. 避免以奶瓶喂食已长牙的婴儿，持续吸吮奶瓶等于把牙齿泡在甜的溶液里，容易蛀牙（事实上最好不用奶瓶喂婴儿）。

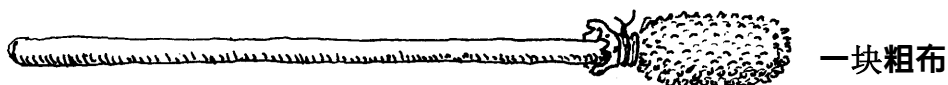
如果没有牙刷：

取一根小树枝，如下图所示：
将一端削尖以清洁牙缝。

把另一端咬成这样，
当作牙刷来使用。



或是在小木棍或手指上绑一块粗布，当作牙刷用



如果没有牙膏：

如果刷牙得法，其实用水就够了。也可以使用柔软但有一点粗糙的东西（如碳粉或盐）来清洁。有人把盐与等量的小苏打混合作成粉状，先把牙刷沾湿再沾粉则可使其成粘稠状。

如果牙齿已经蛀了：

避免甜食并好好刷牙，这样做可以减少疼痛及避免因疼痛进一步形成的脓包。

如果可能的话，立刻去找牙科保健员。如果不是拖太久才去，他可以清洁蛀洞并把蛀牙补好，这样牙齿便不会再蛀下去，并且可以持续许多年。



如果你有蛀牙，不要等到很痛才去找医师，
应该立刻去，让他为你治疗。

牙痛及脓

止痛：

- 把蛀洞清洁好，清除所有食物残渣，然后以温盐水漱口。
- 服用止痛药，如阿司匹林。
- 如果牙齿发炎得很严重（肿、化脓、淋巴结肿大疼痛）须用抗生素，如：盘尼西林（penicillin, 351 页）、磺胺药（sulfonamide, 358 页）或四环素（Tetracycline, 356 页）（成人剂量见 356 页）。

如果这样还止不了疼痛，或隔了一些时候又痛起来，就很可能需要拔牙了。

脓需要立刻治疗，否则发炎会传到身体的其它部位。

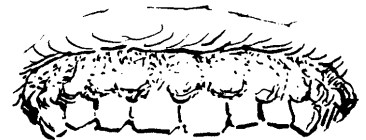


**牙疼起因于蛀牙发炎，
脓起因于牙根发炎。**

牙周病（一种牙龈疾病）

发炎（红、肿）、疼痛容易流血的牙龈，通常起因于：

1. 牙齿及牙龈洗的不干净。
2. 营养不良。



预防及治疗：

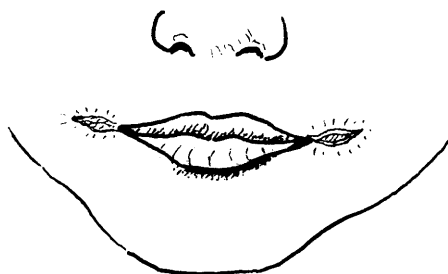
- 每次吃完东西一定要好好刷牙，剔去牙缝间的食物残渣。同时，可能的话刮掉牙齿与牙龈之间深黄色的牙结石。定时使用牙线清洁牙缝，对牙龈下的清洁很有帮助，开始用牙线时会因触碰发炎的牙龈而有流血现象，但是，牙龈会很快恢复健康，流血的情况也会改善。
- 多吃富含维生素的食物，特别是蛋、肉、豆类及深绿色蔬菜，及水果如橘子、柠檬、蕃茄（11 章）。不要吃甜食及会塞牙缝的食物。

附注：有时抗癫痫的药会引起牙龈肿胀如 phenytoin（Dilantin, 390 页）。如果有这种情形发生，应找保健员尝试别种药。

口角炎及裂伤

小孩嘴角裂伤通常是营养不良的现象。

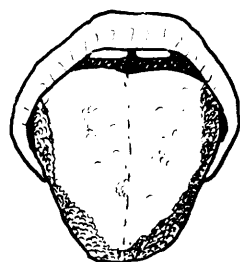
这样的孩子应该多吃富含维生素与蛋白质的食物如：牛奶、肉、鱼、果仁、蛋、水果及深绿色蔬菜。



口腔里的白点或斑块

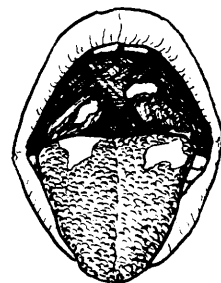
舌头布满白苔。很多疾病会在舌头表面及口腔造成黄、白色的舌苔，特别是发烧时更常见。舌苔没什么关系，用盐及小苏打的混合温水来漱口，一天数次，可以去舌苔。

小孩发烧时，口腔内若有如盐晶的小白点，可能是麻疹的早期症状（21 张 311 页）。



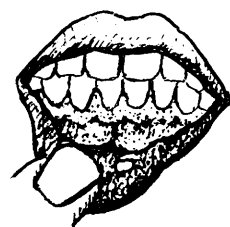
鹅口疮：口腔内舌上的白斑块，看来像粘在黏膜上的凝乳。

起因于霉菌及酵母菌的感染，通常称为念珠菌病（18 章 242 页）。新生儿易患鹅口疮，HIV 病人以及使用某些抗生素---特别是四环素 Tetracycline 及安比西林 Ampicillin 的人也易得此症。



除非绝对必要，应停止使用抗生素。用龙胆紫药水涂在患处，吃大蒜及酸奶也有帮助。严重的情形要用霉菌素 Nystatin（373 页）。

口腔溃疡：口腔内、嘴唇内的小白点，很痛。发烧或压力之后引起，一周到三周之间就消失。用盐水漱口、用双氧水或副肾皮质素（371 页）涂在患处。抗生素通常没有用。



唇疱疹或面疱疹

长在嘴唇上的小水泡，会破裂而结痂，发烧及压力之后都可能发生。由疱疹病毒引起，一、两周之后痊愈。在开始的第一天多次冰敷，可能会有效，用明矾、樟脑或紫药水涂在患处上也可能有效。药物没多大作用，生殖器上疱疹见附录二 402 页。