



衛生防護中心
Centre for Health Protection

非傳染病直擊

二零一二年二月 第五卷 第二期

健康貼士

要口腔健康和有亮麗的笑容，必須保持口腔衛生、小心飲食、不吸煙、預防受傷和注意口腔情況。

保持牙齦和牙齒健康的重要性

良好的口腔健康不僅只是帶來一個牙齒潔白亮麗的笑容，沒有良好的口腔衛生，牙菌膜便會形成，可導致蛀牙、牙齦問題、牙痛和牙齒脫落。牙齦炎初期可能只會出現輕微的牙肉紅腫和出血，但如不適當治理，牙齦炎可能會惡化成為牙周病，令牙齒周圍的組織長期發炎，並逐漸破壞支撐牙齒的牙骨組織。在成年人當中，牙周病是引致牙齒脫落的主要原因之一。此外，口腔健康狀況欠佳還會為口腔以外的身體組織帶來深遠的影響。

本期內容

頁數

| | |
|---------------------|---|
| 保持牙齦和牙齒健康的重要性 . . . | 1 |
| 健康簡訊 . . . | 5 |
| 數據摘要 . . . | 6 |

口腔健康狀況欠佳與慢性病的關連

研究顯示，牙周病與增加患上多種可致命慢性病的風險有關連。例如有研究很早就觀察到牙周病與糖尿病的關連，其背後的科學理據認為口腔感染會誘發人體的炎性反應，因而影響身體對胰島素的敏感性，最終引致血糖水平控制失衡¹。美國國家健康及營養調查，成功訪問了9 296名年齡介乎25至74歲的成年人，受訪者於一九七一年至一九七六年期間接受一項基線牙科檢查，並隨後於一九八二年至一九九二年期間進行至少一次的跟進評估。結果發現，患有中等程度牙周病的人士的糖尿病發病率較口腔健康的人士高一倍²。牙周病亦可能會引致口腔內的細菌進入血液，使血塊形成，從而增加患上冠心病的風險。一項包括5項前瞻性隊列研究、隨訪共86 092名病人最少六年的綜合分析研究顯示，有牙周病的人士患上冠心病的風險較健康的對照個案高14%³。最近亦有研究指出牙周病與某些癌症(如口腔癌和食道癌)可能亦有關連⁴。雖然至今仍未有充分的流行病學證據確立這論點，但保持口腔清潔必定有助控制口腔疾病和減少口腔發炎。

本份刊物由衛生署
衛生防護中心
監測及流行病學處出版

香港灣仔皇后大道東
213號胡忠大廈18樓
<http://www.chp.gov.hk>

版權所有



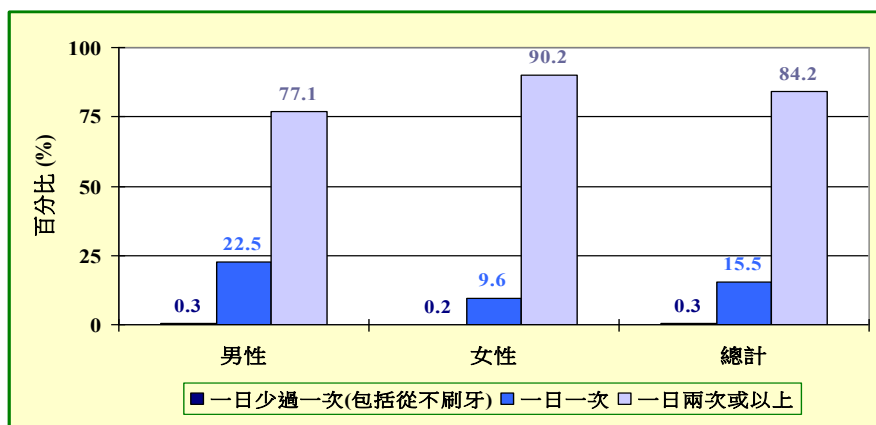
衛生署
Department of Health

香港成年人的口腔健康相關行為

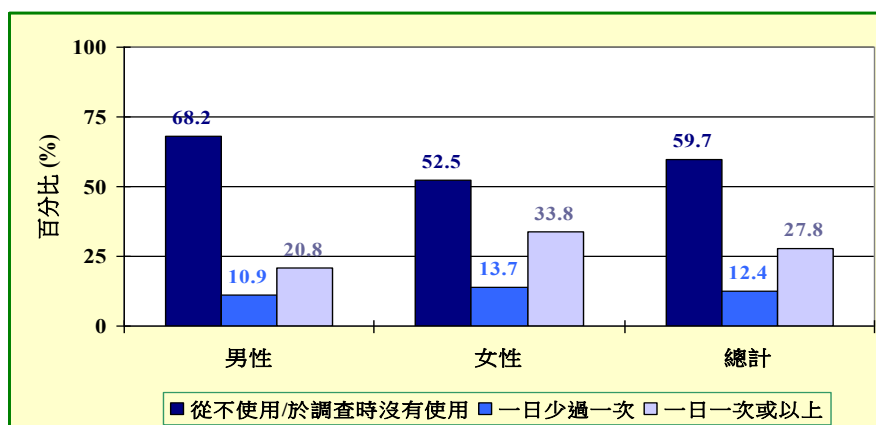
一個人的口腔健康主要取決於他們的口腔健康相關行為。刷牙和使用牙線有助清除牙菌膜，但牙石(已鈣化的垢膜)通常都需要牙醫洗牙才能清除。衛生署於二零一零年四月至五月期間進行的一項電話調查，訪問了超過 2 000 名年齡介乎 18 至 64 歲在社區居住的成年人，結果顯示每 6 名被訪者中有 1 人報稱每日刷牙一次或更少；接近五分之三的被訪者表示從來或於調查時沒有使用牙線；以及逾半的被訪者報稱沒有定期檢查牙齒(圖一(i)-(iii))。

整體而言，8.1% 的被訪者自我評估口腔健康狀況為「差」或「十分差」。如表一顯示，每日刷牙一次或更少的人士(12.8%)、每日使用牙線少於一次的人士(9.7%)、接受牙齒檢查少於每年一次的人士(11.3%)、每日飲用含糖飲料三杯或以上的人士(21.8%)、及於調查時仍有吸煙的人士(13.6%)，較其相關組別人士多自我評估口腔健康狀況為「差」或「十分差」⁵。

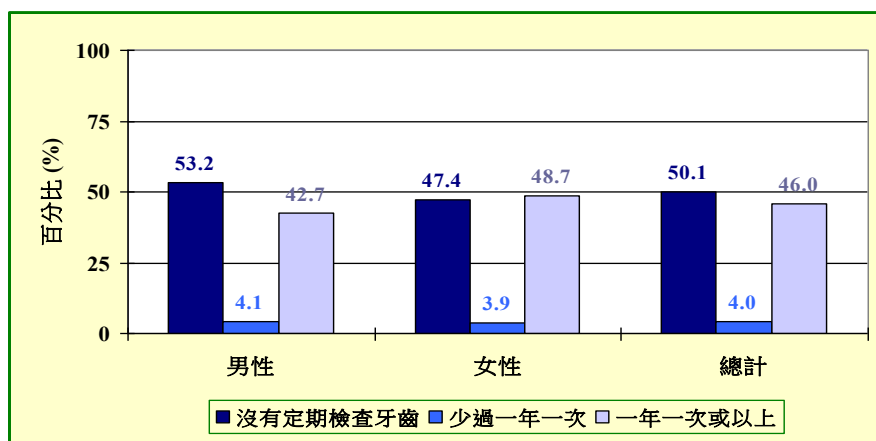
圖一(i)：按性別劃分年齡18至64歲在社區居住的成年人刷牙的頻密程度



圖一(ii)：按性別劃分年齡 18 至 64 歲在社區居住的成年人使用牙線的頻密程度



圖一(iii)：按性別劃分年齡 18 至 64 歲在社區居住的成年人接受定期牙齒檢查的頻密程度



註：所有被訪者，不包括資料不詳/有缺漏的人士。
資料來源：二零一零年四月行為風險因素調查。

表一：按口腔健康相關行為和特定生活習慣劃分年齡 18 至 64 歲在社區居住的成年人自我評估口腔健康狀況為「差」或「十分差」的比率*

| | 比率* |
|--------------------------|------|
| 刷牙 | |
| 一日一次或更少 (包括從不刷牙) | 12.8 |
| 一日兩次或以上 | 7.3 |
| 使用牙線 | |
| 少過一日一次 (包括從不使用和於調查時沒有使用) | 9.7 |
| 一日一次或以上 | 4.0 |
| 定期檢查牙齒 | |
| 少過一年一次 (包括沒有定期檢查牙齒) | 11.3 |
| 一年一次或以上 | 4.4 |
| 飲用含糖飲料 | |
| 一日三杯或以上 | 21.8 |
| 一日一至少過三杯 | 13.5 |
| 一日少過一杯 | 6.9 |
| 吸煙狀況 | |
| 於調查時仍有吸煙 | 13.6 |
| 已經戒煙 | 10.9 |
| 從沒有吸煙 | 6.7 |

註： * 按各組別每一百名人口計。
不包括資料不詳/有缺漏的人士。

資料來源：二零一零年四月行為風險因素調查。

保持牙齦和牙齒健康

不注意口腔健康可影響一個人的生活、日常活動和社交互動。要保持口腔健康和有亮麗的笑容，必須盡早透過正確的口腔護理方法和健康的生活模式保護牙齒。

保持口腔衛生

- ◎ 刷牙和使用牙線是減少蛀牙和患上牙周病風險的最主要方法。每日用含氟牙膏，以正確的方法刷牙最少兩次，而每次約兩分鐘。每日使用牙線最少一次，以清除牙縫間牙刷刷不到的牙菌膜。
- ◎ 定期檢查牙齒以及早發現如蛀牙、牙齦炎和其他口腔感染等的問題。

小心飲食

- ◎ 減少進食和飲用飲料的次數，不要不停地進食。於兩餐之間盡量不要吃小食多過一次。應選擇不含糖或用代糖的小食，因為口腔裡的細菌會分解糖分，產生酸素破壞牙齒。
- ◎ 咀嚼不含糖的香口膠可增加口水分泌，中和酸素和減少蛀牙的風險。然而，應避免過量咀嚼香口膠，因為這樣可導致顎關節問題。
- ◎ 避免進食會侵害琺瑯質的酸性食物和飲料，以及避免飲用酒精飲料，因酒精可刺激牙齦、舌頭和口腔組織。
- ◎ 時常口乾的人士應保持口腔濕潤，最好的方法就是多喝清水。避免咀嚼堅硬的食物(如硬殼和骨頭)，以避免牙齒崩裂。



您知不知道美國第一任總統華盛頓(一七三二年至一七九九年)拍照時從不顯露笑容？這可能因他從小便有很嚴重的牙患，令牙齒脫落。華盛頓於一七八九年就任總統時，只剩下一顆牙齒，要戴上他首套用河馬牙和黃金打造的假牙。

不吸煙

- ◎ 吸煙會令牙齦組織的氧氣和養料供應減少，是導致慢性破壞性牙周病的主要風險因素之一。美國有研究顯示，吸煙人士患牙周病的風險，大約是非吸煙人士的四倍⁶。要得到免費的戒煙建議和協助，可致電衛生署綜合戒煙熱線1833 183，或免費下載一個名為「戒煙達人」的 iPhone 戒煙應用程式以協助吸煙人士克服煙癮，詳情請瀏覽控煙辦公室網頁 <http://www.tco.gov.hk/cindex.html>。

預防受傷

- ◎ 運動損傷、交通意外和跌倒是引致牙齒創傷最常見的成因。因此，進行任何有可能導致牙齒損傷的運動或康樂活動時，應戴上防護口罩或面罩。乘車時，應時刻配戴安全帶和安排兒童坐在合適的汽車座椅或加高座椅上。檢查家中有沒有可引致絆倒和滑倒的潛在危機。

注意口腔狀況

- ◎ 注意以下任何表示口腔已出現問題的症狀：牙齦問題(如出現紅腫、疼痛、流血或牙齦萎縮)、牙齒問題(如咀嚼時牙痛、牙齒鬆動或有敏感牙齒)、和口腔問題(如口臭、口腔潰瘍長期不癒、舌頭或其他口腔部位感到麻痺)。如有需要，應接受牙科檢查。

此外，嬰兒和兒童也需要有良好的口腔護理。家長和照顧者應定時清潔嬰兒的口腔(如利用清潔的濕棉布輕輕揩抹嬰兒的牙齦或牙齒)，並讓嬰兒從小習慣保持口腔清潔。幼兒蛀牙可影響他們的自尊心、營養吸收和生長，所以家長和照顧者應於嬰兒長出第一顆牙齒的六個月內，帶嬰兒到牙科醫生診所檢查牙齒。第一次檢查之後，兒童應每年檢查牙齒至少一次。另外，不應讓嬰兒和幼童含著奶瓶或任何有味道飲料入睡。為幫助兒童建立終身的良好口腔衛生習慣，家長和照顧者應以身作則，做個好榜樣。當兒童懂得把水吐出時，應教導他們每日早上起床後和晚上睡覺前，使用軟毛牙刷和一粒黃豆般大小分量的含氟牙膏刷牙。監督並輔助他們，直至兒童自己懂得如何正確地清潔牙齒。

要知道更多有關常見牙齒問題的資訊和口腔護理的健康訊息，請致電衛生署口腔健康資料熱線2713 6344，或瀏覽口腔健康教育組的網頁，網址是www.toothclub.gov.hk。



健康簡訊

自一九八零年起，衛生署學童牙科保健服務部已經透過轄下8間學童牙科診所推廣口腔衛生，以及為香港小學生提供牙科保健服務。參與服務的兒童每年都會接受牙齒檢查一次，以及其他預防和基本的牙科保健服務。二零一零至一一學年，逾314 000名小學生參加了學童牙科保健服務，佔香港小學生總人數的95.1%。

參考資料

1. Southerland JH, Taylor GW and Offenbacher S. Diabetes and periodontal infection: making the connection. Clin Diabetes 2005; 23 (4): 171-8.
2. Demmer RT, Jacobs DR and Desvarieux M. Periodontal disease and incident type 2 diabetes. Results from the first National Health and Nutrition Examination Survey and its epidemiologic follow-up study. Diab Care 2008; 31(7): 1373-9.
3. Bahekar AA, Singh S, Saha S, et al. The prevalence and incidence of coronary heart disease is significantly increased in periodontitis: a meta-analysis. Am Heart J 2007; 154(5): 830-7.
4. Fitzpatrick SG and Katz J. The association between periodontal disease and cancer: a review of the literature. J Dent 2010; 38 (2): 83-95.
5. 香港特別行政區：衛生署。二零一零年四月行為風險因素調查。
6. Tomar SL and Asma S. Smoking-attributable periodontitis in the United States: findings from NHANES III. J Periodontol 2000; 71(5): 743-51.

有研究指出，兒童的餵食、吃零食和刷牙習慣，是預測香港學前兒童出現蛀牙的重要因素。

該研究於二零零七年為 358 名 3 至 4 歲的學前兒童進行口腔檢查，並於二零零九年當該批兒童 5 至 6 歲時進行跟進檢查。兒童的蛀牙情況，是按基線和跟進檢查時的齲失補乳齒(dmft)數目來衡量。研究亦採用了結構性問卷，於基線調查時收集與兒童口腔健康行為有關的餵食和膳食習慣(年幼時有否含著奶瓶入睡和吃零食的次數)、口腔衛生習慣(開始刷牙的年齡、刷牙的次數和是否使用含氟牙膏)、以及使用牙科服務的資料。另外，研究亦有收集家長對口腔健康的知識和家庭的社會人口特徵。研究於開始後第 24 個月的跟進檢查中，發現兒童的蛀牙比率和齲失補乳齒指數的平均值，分別由基線的 30.7%和 1.2 增加至 41.1%和 1.9。整體而言，三分一的學前兒童最少有一顆新的蛀牙，而平均蛀牙數目增加了 0.9 顆(幅度由 0 至 11 顆)。含著奶瓶入睡的兒童的蛀牙風險是沒有含著奶瓶入睡的兒童的 1.58 倍。此外，12 個月大以後才開始刷牙、每天吃零食一次或以上，以及父母接受 9 年或更少教育的兒童，他們蛀牙的增幅顯著較其相關組別高。

雖然香港學前兒童由 3 至 4 歲到 5 至 6 歲的蛀牙增加情況並不嚴重，但幼兒蛀牙完全是可以預防的。家長和照顧者應明白幼童的牙齒較容易被蛀蝕，所以應採取適當措施加以保護，如避免讓他們含著奶瓶入睡、減少他們吃零食的次數和幫助他們在 12 個月大以前養成刷牙的習慣。

[資料來源：Wong MCM, Lu HX and Lo ECM. Caries increment over 2 years in preschool children: a life course approach. Int J Paediatr Dent 2011 Jul 19. doi: 10.1111/j.1365-263X.2011.01159.x]



數據摘要

口腔癌在香港並不罕見。

於二零零零年至二零零九年期間，香港每年平均錄得 458 宗唇、口腔和咽癌(鼻咽癌除外)新症。於二零零九年的 511 宗唇癌、口腔癌和咽癌新症中，男性佔 65.2%，而年齡 65 歲及以上人士則佔 41.5%。

要減低患上口腔癌的風險，公眾應保持口腔衛生、避免吸煙(包括「煙仔」、煙斗、雪茄和無煙煙草)和避免過量飲酒。除此之外，多進食水果和非澱粉類的蔬菜或含有胡蘿蔔素的食物亦可能有助減低患上口腔癌的風險。如果有逾三星期都未能癒合的口腔潰瘍、口腔或面部無故失去感覺、或口腔有任何持續不適或腫脹，便應到牙科醫生診所接受專業檢查。

二零零九年按性別和年齡組別劃分唇、口腔和咽癌(鼻咽癌除外)的新症數目(發病率*)

| 年齡組別 | 男性 | 女性 | 總計 |
|--------|------------|-----------|------------|
| 19歲及以下 | - (-) | 2 (0.3) | 2 (0.2) |
| 20至44歲 | 34 (2.9) | 36 (2.4) | 70 (2.6) |
| 45至64歲 | 161 (15.7) | 66 (6.2) | 227 (10.9) |
| 65歲及以上 | 138 (33.3) | 74 (15.4) | 212 (23.7) |
| 總計 | 333 (10.1) | 178 (4.8) | 511 (7.3) |

註：* 按各性別及年齡組別每十萬人口計算。

資料來源：醫院管理局香港癌症統計中心、政府統計處及衛生署。

主編

梁挺雄醫生

委員

| | |
|-------|-------|
| 歐韻儀醫生 | 龔健恆醫生 |
| 程卓端醫生 | 李元浩先生 |
| 蔡曉陽醫生 | 尹慧珍博士 |
| 傅玉清醫生 | 黃浩源醫生 |

非傳染病直擊 旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。如有任何意見或疑問，請聯絡我們，

電郵是 so_dp3@dh.gov.hk。