

傳媒聯絡：Grey Healthcare

翁家琪 (Dorothy Yung)

鄧詠茵 (Michelle Tang)

陳家琳 (Catherine Chan)

電話：2510 6765

電話：2510 6805

電話：2510 6697

2011年3月17日

逾 9 成敏感牙齒港人有自毀牙齒行為 牙醫籲改善習慣 及早修復免脫牙

「敏感牙齒好少事啫，止咗唔痛咪得囉！」不少敏感牙齒患者以為敏感牙齒非嚴重問題，不用處理，更維持日常不良生活及飲食習慣，「自毀」牙齒令情況惡化。牙醫提醒，若不及早處理，或需接受複雜治療如根管治療、補牙等。牙醫指處理敏感牙齒不應只顧止痛，更應同時修復及預防。為瞭解本港敏感牙齒患者日常習慣及處理敏感牙齒的方法，舒適達®(SENSODYNE®)委託香港大學民意研究計劃，於 3 月 4 日至 10 日，進行「港人自毀敏感牙齒行為調查」，成功訪問 505 名 25 至 55 歲有敏感牙齒症狀的港人。

調查結果發現，3 成有敏感牙齒的港人自評牙齒敏感問題達中等至嚴重程度。然而港人仍不太重視敏感牙齒問題，有 16% 被訪者並無處理，就算有處理，當中 33% 只以止痛為目標。

逾 9 成人出現「自毀」敏感牙齒行為

令人擔憂的是，敏感牙齒患者不但忽視問題，更出現四大「自毀」敏感牙齒行為，包括

- 79% 受訪者除三餐正餐及飲清水清茶外，會進食及飲用其他食品
- 42% 經常進食高糖分食物飲品，79% 經常進食柑橘類水果或高酸性食物飲品
- 93% 曾用不同的錯誤刷牙方法，包括幾隻牙一組左右來回刷(63%)、用硬毛牙刷(20%)、大力刷(30%)、多刷幾次(25%)、刷牙時間過長(49%)及進食後立即刷牙(29%)，誤以為會更清潔
- 39% 人未有選擇有抗敏功能或牙醫推薦牙膏，只會「用價錢衡量」(10%)，或「由家人決定」(17%)，甚至只會選用去漬牙膏(5%)

66% 擔心脫牙用假牙杜牙根 仍繼續「自毀」牙齒

調查發現，不少人因為敏感牙齒造成的痺痛而心情受影響，當中更有 15% 受訪者因一早起床刷牙時用凍水漱口出現痺痛，影響整日心情。有 66% 擔心敏感牙齒導致最終需要脫牙(55%)、用假牙(49%)或杜牙根(47%)。值得注意的是，雖然患者擔心敏感牙齒惡化後的嚴重後果，但仍有逾 9 成敏感牙齒港人有自毀牙齒行為，情況令人擔心。

四大自毀敏感牙齒行為

香港大學牙醫學院臨床副教授梁超敏醫生表示，敏感牙齒成因是琺瑯質耗損或牙肉萎縮，導致牙齒內層的象牙質外露，外來物可直接進入象牙質內數千條微細管道，刺激牙髓內的神經，造成痛楚。患者年齡以 35 歲或以上為主，當中女患者較男患者多(2:1)。而造成象牙質外露的原因為

1. 牙肉萎縮：刷牙不當或慢性牙周病導致，及
2. 牙齒侵蝕：牙齒磨損，如磨牙，不當刷牙習慣，或牙齒被日常口腔接觸到的酸性侵蝕

梁超敏醫生認為，是次調查顯示港人並不重視敏感牙齒問題，若繼續「自毀」牙齒，有機會令敏感牙齒問題惡化。

| 四大自毀敏感牙齒行為 | 原因及後果 |
|-----------------------------|--|
| 正餐之間進食次數頻密 | 進食後一至兩小時，口水能中和酸性及藉「再礦化作用」修復琺瑯質，若進食過於頻繁，口水來不及中和酸素，進一步令象牙質耗損 |
| 經常進食高糖份高酸性的食物飲品 | 甜食及酸性食品會令口腔酸性快速提高，有利細菌生長，更易積聚更多牙菌膜，令細菌所製造的酸素度維持在高水平，同時阻止口水中和酸素，進一步令象牙質耗損 |
| 錯誤刷牙方法 | 用硬毛牙刷、多刷幾次、大力刷牙、刷牙時間過長及進食後立即刷牙反而加快琺瑯質及象牙質耗損，會加劇敏感牙齒惡化 |
| 買牙膏未有針對個人需要，「用價錢衡量」，甚至用去漬牙膏 | 去漬牙膏含粗糙顆粒，長期使用容易耗損琺瑯質，進一步令象牙質耗損；使用無抗敏功效的普通牙膏，不能紓緩症狀，吃冷熱甜酸的食物飲品時仍會痛徹心扉 |

梁醫生解釋，若長時間「自毀」牙齒，敏感牙齒惡化，不單會影響生活質素，同時令牙齒組織嚴重耗損、牙齒神經線受損或壞死，以致牙冠斷裂，患者需接受複雜的治療。去年進行的牙醫調查¹發現，最年輕的敏感牙齒患者平均年齡為 20 歲，情況不容忽視。「一旦牙齒組織嚴重耗損，不論是根管治療還是補牙等治療，均非常複雜，成功率亦較低，並且有機會有後遺症，就算成功治療，患者都未必能回復牙齒原本的外觀和健康程度。」梁醫生提醒，患者應及早處理敏感牙齒，以免問題惡化令牙齒無法完全復原。

牙科醫生霍家亨強調，敏感牙齒患者不應「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，應真正修復牙齒。牙醫處理敏感牙齒主要以預防及修復為概念，盡量減少象牙質外露。以往家居處理主要為每日持續使用抗敏牙膏，以紓緩敏感牙齒的症狀，未能真正修復牙齒。隨著最新醫療科技發展，已應用於「補骨」治療超過 30 年的「NovaMin™」，終可應用於家居修復敏感牙齒。

處理敏感牙齒著重修復 首創「家居修復牙齒」形成修復保護層

人體的骨骼和牙齒的構造相似，均含有一種名為「氫氧基磷灰石」(hydroxyapatite)的礦物質，十多年前，醫學界開始研究將用於補骨技術上的物料「NovaMin™」應用在牙齒護理上。「NovaMin™」是先進的磷酸鈣技術，能釋放跟人類健康牙齒及骨骼成份一樣的鈣及磷酸鹽以建立礦物層。

當「NovaMin™」進入口腔，接觸到口水後便會釋放鈣及磷酸鹽，建立類近「氫氧基磷灰石」(hydroxyapatite)的礦物層，在外露象牙質之上形成與牙齒天然結構相似的修復保護層。該保護層物質會強力緊貼象牙質上的膠原蛋白，形成十分穩固的修復保護層。

因為「NovaMin™」會釋放鈣和磷離子，容易跟牙膏內的成份產生化學反應，尤其是氟化物，故應用於牙膏上有一定困難，經專家多年努力才成功將「NovaMin™」應用於含氟抗敏牙膏上。含「NovaMin™」及氟化物的抗敏牙膏是全球第一支可修復和保護外露象牙質的含氟牙膏，讓患者可以於「家居修復敏感牙齒」，是牙齒護理上的科技突破。霍醫生指，研究顯示，持續 4 天每日兩次使用含「NovaMin™」的牙膏，修復保護層的堅硬程度，較原有的外露象牙質硬達六成，堅硬及穩固的修復保護層更能加強抵抗日常敏感牙齒的兩大耗損，包括刷牙及經常進食帶有酸性的食物飲品引致的侵蝕問題。只要持續每日兩次用含「NovaMin™」的含氟牙膏，便可以修復及保護敏感牙齒，有效改善象牙質外露問題。

¹ 「從牙醫角度了解港人敏感牙齒情況調查」，港大民意研究計劃，2010 年

一項 2010 年發表的研究²，比較含「NovaMin™」、另一種常用的抗敏牙膏成份硝酸鉀(Potassium Nitrate)或安慰劑的牙膏之效用，結果發現使用含「NovaMin™」抗敏牙膏的患者，在空氣測試時的疼痛分數和敏感度均有大幅改善，而且改善程度較其餘兩組為高。

潮媽飲管飲啤酒避敏感牙齒

廿多歲的 Jenny，約十年前便開始有敏感牙齒症狀。Jenny 酷愛飲用冰凍飲品，在冬天也會飲凍水。但每當飲用冰凍飲品時，牙齒便會產生痺痛感覺，會「成個人震一震」，為了避免痺痛感，每次飲用冰凍飲品時，均需要用飲管免刺激敏感牙齒；更要戒食她愛吃的冰類食物，如雪花冰、雪糕磚等。她平日最愛與朋友歡聚，飲啤酒時需要用飲管飲用，不其然會引來奇異目光，身旁的朋友也會「問下你做咩」。若無飲管，只好慢慢、小口的飲，避免刺激敏感牙齒。

她坦言以為敏感牙齒是天生的，未有改善生活習慣，繼續經常飲用酸性飲品。她平日選購牙膏時沒有留意其功能，主要以其包裝決定，也會購買美白牙膏使用。她以為處理敏感牙齒需到牙醫接受複雜治療，故十分抗拒。

同樣約在十年前出現敏感牙齒症狀的 Koeman，也無特別處理敏感牙齒問題，家中所用的牙膏由家人選購，亦沒有特別選擇牙膏的功能。二十多歲的 Koeman 直言，一直誤以為敏感牙齒與普通痛症一樣，需要服食止痛藥，但因其情況不算十分嚴重，毋需求醫服藥。他每天都會進食甜酸食物，也經常飲果汁、檸檬茶，平日為避免敏感牙齒的痺痛感，飲用凍飲時會盡量用飲管；惟某些情況下，不能用飲管，感到很不方便，如運動後需補充大量水份，一般會大口大口喝，為免刺激敏感牙齒，唯有直灌入喉嚨，盡量不碰到牙齒，但有時仍難免會有痺痛感。

兩人使用含「NovaMin™」的含氟牙膏後，均覺得能有效舒緩赤痺，Koeman 更表示，赤痺感舒緩達 60%至 70%，而 Jenny 則感覺刷牙之後，牙齒比較乾淨和牙齒表面比較順滑，兩人均打算日後轉用含「NovaMin™」的含氟牙膏，以持續修復敏感牙齒，遠離敏感牙齒的赤痺及重拾享受各種美食的樂趣。

完

舒適達® (SENSODYNE®)

舒適達®近 50 年來專注科研，致力研究處理敏感牙齒問題，是抗敏牙膏中的權威。調查顯示，舒適達為全港 No.1 牙醫推薦抗敏牙膏品牌[▲]。臨床驗證，只要持續每天使用兩次，便能舒緩敏感牙齒症狀及保持口腔衛生。舒適達®提供一系列口腔護理產品，包括牙膏、牙刷及漱口水給患有敏感牙齒人士使用，全面照顧大眾的口腔護理需要。

N11SEN035/03-2011 舒適達、Sensodyne 及 NovaMin 為葛蘭素史克集團所擁有之商標

▲ IPSOS HK, Project Benchmark: Dentists Hong Kong, Jun 10

² Pradeep AR et al. J Periodontol 2010. Aug; 81(8): 1167-73