



新聞稿——即時發佈

傳媒聯絡： 翁家琪 (Dorothy Yung) 電話：9363 0084/ [dorothy.yung@halo-pr.com.hk](mailto:dorothy.yung@halo-pr.com.hk)  
Halo PR 鄧詠茵 (Michelle Tang) 電話：6779 1210/ [michelle.tang@halo-pr.com.hk](mailto:michelle.tang@halo-pr.com.hk)

2014年6月9日

## 流牙血習以為常 近五成人誤以為熱氣、睡眠不足所致 忽略惡化後果 牙醫：牙菌膜積聚刺激牙齦流牙血 飲涼茶、鹽水不能殺菌 處理不當牙周病可致牙齒脫落

刷牙時、進食或使用牙籤時流牙血(即牙齦出血)，不少港人都覺得是小事一樁，早已習以為常，認為只是熱氣作怪，飲涼茶、用鹽水漱口便可解決；港大民研最新的調查印證這一點，近五成受訪港人誤以為流牙血和熱氣、捱夜有關，有 75%受訪者認為不用特別理會流牙血問題，45%更認為只需飲杯涼茶便可解決流牙血問題。港大牙科教授對此感到憂慮，指出牙齦出血多是牙周病的警號，因牙菌膜細菌積聚所致，飲涼茶不能「殺菌」，牙齦出血更不可能自然痊癒。若港人長期以錯誤方法處理牙齦出血，令牙周病問題惡化，隨時招至牙齒脫落等惡果。

### **平均 3.1 個月流牙血一次 20%過去 12 個月曾連續流牙血 3 日**

為瞭解港人對於流牙血的認知和處理方法，葛蘭素史克委託香港大學民意研究計劃於 4 月進行「港人口腔健康調查」，成功訪問 519 位 25 至 60 歲，有流牙血經驗的香港居民。調查結果由香港大學民意研究計劃助理總監彭嘉麗小姐公佈。

調查發現，港人的日常口腔衛生習慣有待改善，約 3 成受訪者表示平均刷牙時間不足 2 分鐘，不足 4 成受訪者 (39%) 有每日使用牙線/牙縫刷習慣，同時，有 52%受訪者沒有每年定期向牙醫求診。港人流牙血的情況相當普遍，62%受訪者過去 12 個月曾流牙血；而且流牙血的頻率也高，平均 3.1 個月出現一次，當中有 20%過去 12 個月更曾連續 3 日流牙血。

### **近五成受訪者誤以為熱氣、唔夠瞓 / 捱夜致流牙血**

有關流牙血的成因，雖有 91%受訪者知道口腔衛生欠佳，牙肉發炎或牙周病為正確成因，但仍有近半數(47%)受訪者誤以為食熱氣食物會導致流牙血，亦有超過四成 (43%)認為睡眠不足/捱夜導致流牙血，可見港人對流牙血問題的認知不全面。

### **75%受訪者不予理會流牙血 誤以為會自行痊癒**

至於處理流牙血的方法，最常見是置之不理便會自行痊癒(75%)，其次是用鹽水漱口(53%)、有 45% 受訪者曾以飲涼茶「自救」，甚至有 27%刷牙時特別避開出血部份；只有不足四分之一(22%)受訪者表示會就流牙血問題向牙醫求診。

### **牙醫：牙菌膜積聚致牙齦出血 飲涼茶、鹽水不能殺菌無助處理問題**

香港大學牙醫學院聯合診所主任梁惠強教授指出，港人普遍對牙齦出血的成因有誤解，其實牙齦出血是牙周病的徵狀之一，因牙菌膜積聚所引致。牙菌膜是由細菌及其消化、分解唾液及口腔食物殘渣後轉化而成的細菌結構，可持續在牙齒表面與牙縫中積聚。細菌除分解糖份產生酸素導致蛀牙外，還會釋出毒素刺激附近的牙周組織，引致牙齦發炎，令牙齦腫脹流血。

梁教授續指，飲涼茶並非對付牙齦出血之正確處理方法：「牙齦出血由牙菌膜積聚引致，飲涼茶不能清除牙菌膜，如患者飲涼茶後自以為已正確處理，不再跟進牙齦出血情況，延誤診治，令牙周病惡化，最差後果將會是受牙周病影響致牙齒脫落。」至於以鹽水漱口，梁教授指出，鹽水只有少許消炎作用，不能殺菌。

### **牙齦發炎為牙周病的先兆或表癥 嚴重可致脫牙**

出現牙齦發炎，可能已是輕微牙周病之先兆，若牙齦持續腫脹，受牙周細菌影響，原本緊附在牙根表面的牙齦會與牙根分離，形成「牙周袋」，增加牙菌膜和牙石堆積，引致嚴重牙周病，同時，「牙周袋」變大，伴隨牙周支撐附著組織喪失，令牙齒鬆動、脫落，甚至需要脫牙。可見若用錯誤方法處理牙齦出血問題或置之不理，會令牙周病情況惡化，後果嚴重。調查發現，有 34%受訪者出現牙肉退縮或牙齒變長，可能已出現早期牙周病的徵狀，更有 10%受訪者因為牙周病而需要剝牙或恆齒脫落。

### **八成港人牙科焦慮拒求醫 愈拖愈衰手尾長**

雖然不少港人面對牙齦出血問題，但只有少數會向牙醫求診。調查結果顯示，八成受訪者有輕度以上牙科焦慮徵狀，當中 42%受訪者更在牙醫診所一坐下便覺緊張。因怕向牙醫求診，即使有牙齦出血問題，也不願求醫，問題只會持續惡化。

梁惠強教授指出，牙齦出血應盡早求醫，牙醫或牙齒衛生員會教病人正確的家居口腔衛生護理，牙醫為病人洗牙清除牙石及牙菌膜，過程一般都非常簡單。但若果延遲至有嚴重牙周病才求診，可能需要麻醉牙齦洗刮、平整牙根，甚至需要接受牙齦手術方能徹底清潔，治療將會更複雜，整個療程往往需時半年至一年，甚至更長時間，可謂「手尾長」。

### **正確刷牙、選用合適牙膏 改善牙齦出血問題**

梁惠強教授指出，良好的生活習慣及口腔護理，有助維持牙齦健康，減低牙齦出血的機會；正確的口腔護理包括每天至少早晚各一次清潔牙縫及刷牙，刷牙至少 2 分鐘。針對從根源減少牙菌膜，便可減少紅腫、出血等牙齦炎症狀，牙齦出血便會自行痊癒。含氟的牙膏多年來已獲臨床實證有一定抗牙菌膜及防止蛀牙的作用。

### **可考慮用預防牙齦出血牙膏**

近年有研究顯示使用含礦物鹽(Sodium Bicarbonate 碳酸氫鈉)的牙膏有助減少牙菌膜積聚，從而預防牙齦出血，推斷其粒子或可清除牙齒表面牙菌膜，而其化學結構或有助削弱牙菌膜的黏力。希望日後有更多研究了解其效用。

- 完 -