

## 出國旅遊之口腔疾病預防與保健

期數：第 2009-01 期 發行日期：2009-01-12



### 出國旅遊之口腔疾病預防與保健

又近旅遊旺季，在安心無虞的心情下，儘情享受異國風情，增長見聞，乃是出國旅遊之最主要目的與樂趣！自己身體的健康，是可以事先預防與掌握，尤其是口腔疾病的預防與保健之道，雖然口腔的疾病很少產生立即性的生命威脅，但其引發的疼痛與不便，足以讓出國期間無心旅遊，渡日難熬，嚴重影響旅遊品質與興緻。

在出國旅遊期間，人體的抵抗力往往因水土不服或旅途勞累而變得較弱，一些口腔內疼痛症狀不顯著的「潛在性病灶」（如：初級蛀牙、慢性牙周炎、慢性牙髓炎或阻生智齒等），很容易被激發而產生急性症狀，最常見的為急性牙髓炎、急性牙周膿腫、急性蜂窩組織炎等，這些疾病都需經牙醫師緊急處理與服藥，才能得到有效的症狀疏解，單純

服藥只能有限的降低症狀而已。

也有不少人因環境改變，抵抗力降低，容易產生復發性口腔潰瘍（俗稱「嘴破」或謂因「肝火」上升所致），而大部的人也常因外出吃喝頻率大增，口腔粘膜容易咬破或燙傷而導致潰瘍，此等症狀相當疼痛不舒服，嚴重影響說話與進食，在旅遊期間可自備口內膏（如 **Dexaltin** 或 **Kenalog** 等）自行擦抹，減輕症狀。

另外，對於戴活動假牙者，當吃完飯或睡前之例行清洗時，避免掉到地上或水槽內（水槽內可以放水，免於假牙掉落直接碰到），產生變形或假牙斷裂，也要注意假牙安全，避免遺失，最好隨身攜帶裝假牙的盒子，對於裝有瓷牙套的人，更應小心進食，避免大快朵頤時，瓷牙咬裂，影響美觀與咀嚼。對於戴有矯正金屬牙套者，尤需格外注意飲食，避免吃太硬太粘的食物，而導致矯正器脫落或矯正鋼線刺傷口腔，在旅遊期間可準備「白臘」，萬一口腔被矯正器刺到，可馬上「貼」上應急。

在旅遊前避免接受較深入廣泛性的牙科治療，如牙周手術、智齒開刀拔牙或多顆暫時粘著假牙等，以避免旅遊期間症狀復發或假牙掉落。旅遊期間更應保持口

腔衛生，隨身攜帶口腔保健用具（如牙刷、牙線、牙膏等，因環保問題的考量，一般大飯店都開始不提供牙刷），記得飯後睡前刷牙及使用牙線，相信維持芳香健康的口腔是談吐愉快，是旅遊暢懷的品質保證，而平時即注意定期口腔保健，出國前養成拜訪牙醫師檢查口腔的習慣，更是確保旅遊期間口腔健康的不二法門！

■ 牙科鄭信忠醫師門診時間：周二（下午、晚上）、周六（上午）