



遠離口臭夢魘 正確口腔清潔不能忘

◎台北醫學大學家庭牙醫科呂宜蓉醫師◎

台北醫學大學家庭牙醫科呂宜蓉表示，要消除口臭，首要改善口腔的衛生，改變飲食習慣也很重要；還要認真刷牙、清洗舌頭、三餐正常、多喝白開水、少吃重口味的食物，才能有效消除口臭。

呂宜蓉醫師表示，引起口臭的原因包括抽菸、喝酒、吃檳榔等，或是齒縫間殘留腐敗的食物；而牙齒表面殘渣會引起口腔細菌的感染，產生牙垢，造成蛀牙、牙菌斑、牙結石，最後造成牙齦炎、牙周病，口臭的問題就因此揮之不去。

另外，舌苔太厚也是口臭原因之一，這是因為舌乳頭常會積存食物殘渣，繁殖細菌，形成汗垢，因而引起口臭。而食物也會引起口臭，像是吃了大量肉類、脂肪食物、大蒜、韭菜等的人，一開口說話即臭味薰人，讓人避之惟恐不及。

呂宜蓉醫師指出，口臭的病因絕大部分是因口腔不清潔，因此首要改善口腔的衛生，像是做齶齒填補、清除牙結石、牙周病治療、壞牙拔除、改正口呼吸、刷除舌頭上薄膜、細心清理假牙等。

另外，改變飲食習慣對消除口臭也有幫助，應多吃蔬菜水果及低脂飲食，要有充足的飲水，避免暴飲暴食，戒除菸、酒、檳榔。雖然可以用清涼劑、漱口劑或喉糖來暫時改善口臭，但是治標不治本，不適合長期每天使用，治本的重點是要做好刷牙的基本功，每餐飯後、用過食物之後，都應該刷牙，以避免食物的殘留。

進食後最好及時漱口，吃甜食以後，更應漱口。漱口能有效把食物殘渣沖洗乾淨，減少口腔細菌孳生，並能減弱細菌的生長繁殖。同時漱口還能預防口臭，使口腔舒適。

漱口的正確方法：

漱口時應將漱口水含在口內，閉上嘴唇，然後鼓動兩腮，使溶液在口腔內與牙齒充分接觸，並反覆沖洗口腔各個部位，這樣就能清除殘留在牙齒的小窩小溝處、牙隙間、牙齦處、唇頰溝等處的食物殘渣，使口腔內的細菌數量相對減少，進而達到清潔口腔的目的。

呂宜蓉醫師建議保持口腔衛生的五個基本方法，一、認真刷牙，務必清潔牙縫，遵循牙醫師的指示刷牙與使用牙線。二、清洗舌頭，每次刷牙時，用牙刷輕刷舌頭二、三次即可。三、每天正常吃三餐，常喝白開水，每天約一千五百 C C。四、防止口腔乾燥，好好吃頓早餐，早餐可清潔口腔，促進唾液分泌。五、口味重的食物，像大蒜、洋蔥、咖哩與咖啡等，食用之後要清洗口腔。

呂宜蓉醫師「家庭牙醫科」門診時間：周一（夜間）、周二（下午）、周四（整天）。

電話人工掛號：2738-0032 或是由總機：(02)2737-2181 轉「家庭牙醫科」。