



## 牙周病傳統醫學之預防與治療

傳統醫學科 林宗樾醫師

天氣開始轉涼，喜歡進補的朋友請注意囉！曾有六十歲左右的男性患者，習慣於秋冬季進行食補，又特別愛在吃羊肉爐、燒酒雞，但享受美食後因牙齦腫脹疼痛出血，用手壓擠，血還是不停從牙齦下滲出來，需至醫院求診，而大多數民眾都了解這是牙周病復發所造成。

牙周病，是因為牙齦長期處在慢性發炎狀態下，如果飲食上不稍注意，服用過於溫熱的食物，如：麻油、花生米、炸雞排、等食物，造成牙齦急性發炎，牙齒周遭組織血管就容易破裂出血。因此牙周病患於冬季進補時需特別注意，應避免服用過燙過熱之補品。

傳統醫學中稱牙周病為牙宣，可分為二種證型：胃火上蒸和腎陰虛。

急性發炎時多屬於胃火上蒸，此時牙齦紅腫脹疼痛難耐，口乾渴、口臭，甚至出血流膿，治療時須著重清胃瀉火消腫止痛，宜以清胃散加減；緩解期時以腎陰虛為主，腎陰虛一般症狀為頭暈、耳鳴、腰酸、牙齒鬆動不固，治療時宜滋陰補腎 以六味地黃丸加減。

最近研究中指出抽煙熬夜是牙周病主要的致病因子。因此要有健康的牙齒，除了要每天固定清潔牙齒外，需糾正不良嗜好，如：抽煙、飲酒及改變生活習慣，使身體氣血循環旺盛，這樣病菌便不易寄生在牙周引起病痛。

建議發炎時，可服用苦瓜醬瓜小魚乾湯降火，或使用綠茶漱口；緩解期時，勤作叩牙運動（口唇輕閉，上下活動下巴，使下排牙齒輕撞上排牙齒，發出輕響），早晚三十六下，保持牙齦健康。



傳統醫學中稱牙周病為牙宣，可分為二種證型：胃火上蒸和腎陰虛。