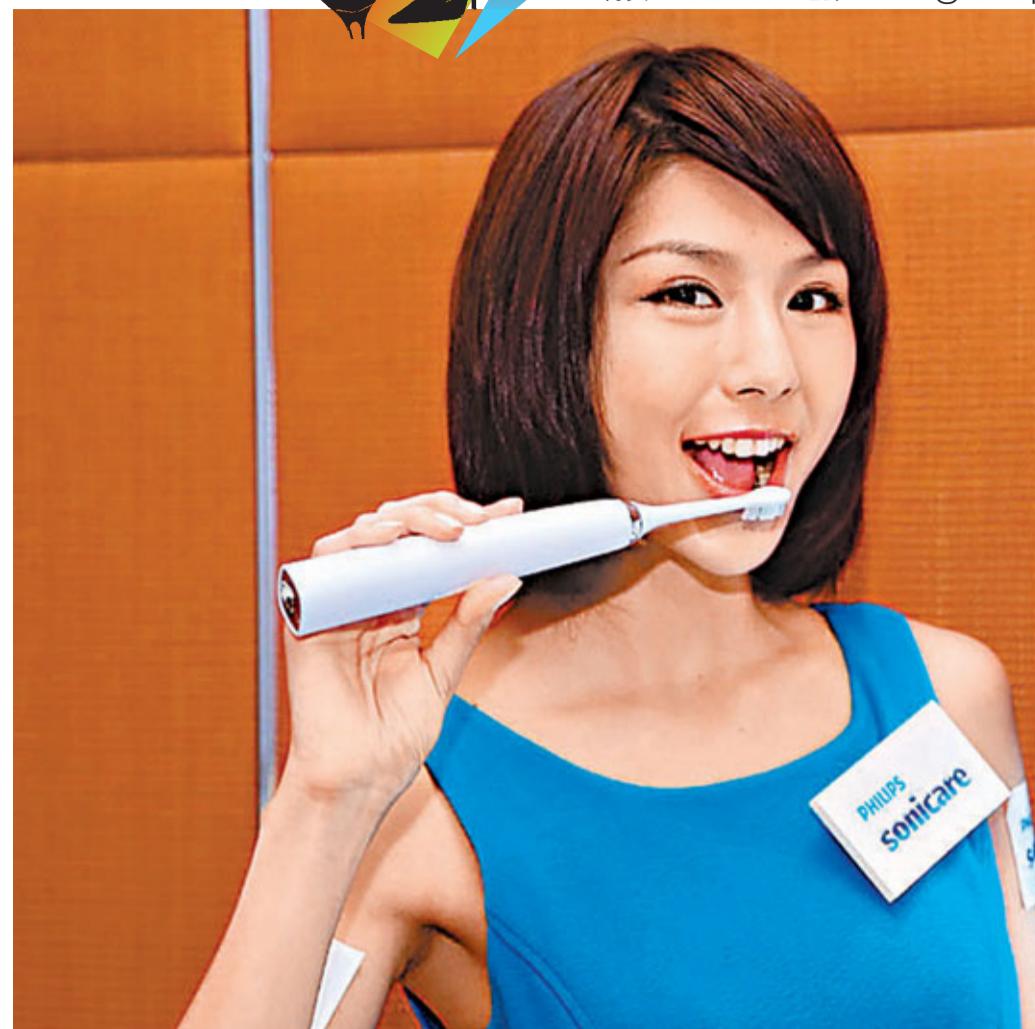


920 愛牙日



今個星期四（九月二十日）是國家愛牙日，目的是透過愛牙日活動，廣泛推動社會參與和支持口腔預防保健工作，增強口腔健康觀念和自我口腔保健的意識，養成護理口腔的習慣，改善大家口腔健康狀況。有見及此，早前已有不少機構就口腔及牙齒的健康問題而作出多項調查及計劃，希望大家從日常生活上注意口腔健康，養成正確的刷牙方法，並提醒大家如有蛀牙要及早檢測及治療等，共同齊集共創零蛀牙。

文、（攝）：吳綺雯



■香港大學牙醫學院牙周病學及公共衛生教授 Colman McGrath(左)。



■香港高露潔棕櫚有限公司市場部副總監陳妍琳(左一)與愉景方方樂趣幼稚園的小朋友一同出席高露潔「甜美的微笑，光明的未來」簡佈會。



■小朋友在學習正確的刷牙方法。



除了正確的刷牙方法，究竟我們吃甚麼可有助護齒呢？最近，筆者看到有網友提到核桃、鴨梨、魚肉、米、扁豆、豌豆和蚕豆、海魚、茶和礦泉水、枸杞子、大棗、動物肝臟和腎臟、大蒜、蔥、薑、植物油等都有護齒作用，尤其是有牙齒敏感的人，可常吃核桃，核桃仁中含有豐富的脂肪油、蛋白質等成分，其中油和酸性物質能滲透到牙體質小管內，起隔離作用。中醫有謂：

「腎主骨，生髓。齒為骨之餘。」「腎衰則齒豁，腎固則齒堅。」枸杞子有補益肝腎之功，久服堅筋骨，故可補腎固齒。至於在眾多水果中，如飯

護齒食物助口腔健康

後吃些鮮梨，便可通過細嚼慢咽洗刷牙面，按摩齦來清除牙縫中的食物殘渣，有助保護牙齒。

同時，使用合適的牙刷非常重要，飛利浦深明每日使用牙線清潔牙齒，往往要花上一定時間及使用技巧，因此研發Sonicare AirFloss噴射式牙縫清潔機，創新的Microburst技術，讓你輕鬆清潔牙縫，有效消除牙菌膜，幫助改善牙齦健康。而牙醫更提出口腔清潔123供大家參考，有次序地刷牙，且必須是牙醫建議的2分鐘刷牙時間，並每日清潔牙齒縫隙。

香港大學牙醫學院就「個人口腔衛生對社交和工作之影響」進行意見調查，冀探討港人的口腔護理行為與習慣，以及口腔健康狀況影響人心理、心理健康和社交生活的情況。調查發現受訪者普遍出現的三大口腔護理問題：接近四成受訪者每次刷牙時間少於牙醫建議的兩分鐘，超過一成受訪者每天平均刷牙更少於兩次；接近一半受訪者從來沒有使用牙線；近七成七受訪者從來沒有使用其他牙線清潔產品（如牙縫刷及牙縫清潔機）；逾四成半受訪者最近一年沒有接受過牙醫檢查。香港大學牙醫學院牙周病學及公共衛生教授Colman McGrath指調查結果令人關注：「調查顯示港人忽略個人口腔護理的重要性，以及其他因未有足夠的牙齒和牙齦護理所帶來的健康問題。」

所以，口腔護理要從小開始，於是香港高露潔棕櫚有限公司夥拍香港大學牙醫學院，在港延續推行高露潔「甜美的微笑，光明的未來」2012至2014年口腔健康計劃，旨在每年培養全港約100間幼稚園逾10,000名學童從小建立自信，並養成終身受用的良好口腔護理習慣。香港高露潔棕櫚有限公司市場部副總監陳妍琳補充：「透過生動有趣的方式教導兒童正確護齒知識及技巧，並協助他們培養良好護齒習慣，是讓我們新一代終身保持口腔健康的關鍵。此計劃將口腔保健融入日常課堂，為幼稚園教師提供可配合常規課程使用的優質教材。」

同時，使用合適的牙刷非常重要，飛利浦深明每日使用牙線清潔牙齒，往往要花上一定時間及使用技巧，因此研發Sonicare AirFloss噴射式牙縫清潔機，創新的Microburst技術，讓你輕鬆清潔牙縫，有效消除牙菌膜，幫助改善牙齦健康。而牙醫更提出口腔清潔123供大家參考，有次序地刷牙，且必須是牙醫建議的2分鐘刷牙時間，並每日清潔牙齒縫隙。

香港