

健康解碼

策劃：韓小玲 責任編輯：吳綺雯 版面設計：謝錦輝
傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周刊出



920 愛牙日

護齒有「刷」 口腔零蛀牙

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



■ Nigel Pitts博士，共創零蛀牙未來聯盟主席與在場人士討論社區預防蛀牙問題。



■ 共創零蛀牙未來聯盟與專家大合照

其實，內地早於1998年將9月20日定為全國「愛牙日」，為了響應內地衛生當局每年舉辦的「全國愛牙日」，衛生署於2003年9月20日舉辦了香港首屆「愛牙日」的活動，於是衛生署亦將每年的9月20日定為「愛牙日」，又推行「全港愛牙運動」，舉辦各式各樣的活動，希望大家更加注重口腔健康。

若有齲齒不容忽視

由於全球各地的飲食習慣轉變，齲齒已成為全球各國的重大公共健康負擔，它可損害口腔健康、影響其他健康狀況、降低整體健康、自尊、就業能力及社會流動性，並且從經濟角度而言對個人和國家均造成影響。儘管如此，大多數人均未認識到蛀洞或蛀牙可以預防且可在早期逆轉病情。於是日前，在世界牙科聯盟（FDI）於香港舉辦的世界牙科年會上，牙科、口腔健康和公共健康的全球領袖齊集共創零蛀牙未來聯盟（聯盟）的第三屆年度峰會，討論如何更好地動員社區預防和管理蛀牙。

全球聯盟主席Nigel Pitts博士表示：「鑒於中國內地兒童和成人的蛀牙患病率較高，聯盟防止蛀牙形成和發展的工作日益重要。透過提早檢測和治療蛀牙，我們可防止蛀洞的形成，幫助改善社區人民的整體健康和生活質素。」

每次刷牙需至少2分鐘

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個人生理、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；近七成受訪者從來沒有使用其他牙縫清潔產品（如牙縫刷及牙縫清潔機）；逾四成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，口腔護理要從小要開始，於是香港高露潔棕欖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。香港高露潔棕欖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。

口腔衛生對社交和工作之影響調查發布會



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



■ 香港高露潔棕欖有限公司市場部副總監陳妍琳(左一)與倫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。



護齒食物助口腔健康

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：



■ 核桃



■ 枸杞子



■ 鴨梨

「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。

■ 勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水、形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

文：勞斯

話說風水

俄國行（三）

有人說聖彼得堡固然很美，但全盤摹仿歐洲建築，是個複製品城市。其實這又有什麼關係呢？人類的進化本來就是相互摹仿，取長補短；

拜別聖彼得堡，飛抵俄羅斯首都莫斯科。這個歷史名城近年由於車輛激增造成嚴重交通擠塞。奇怪的是當局視若無睹。朋友說市政府堅拒在市區建高架公路疏導車輛，認為天橋會破壞城市美感和建築物的壯觀。地鐵是莫斯科最出名的交通工具。建於上世紀三十年代的地下鐵有不少月台裝飾得美輪美奐，因此成為各地遊客必到之處。

莫斯科以氣勢雄偉的克里姆林宮為中心，城堡內有精美的教堂、宮殿和鐘塔。在廣場旁，一尊古雅的大炮特別惹人注目，順炮口對着的方向望過去，不遠處是一幢正在翻新外牆的大樓。朋友說這是總統普京的辦公大樓。炮口對準總統大樓！雖說大炮自落成至今從未發射過，但在轎頭及意象上始終是總統大樓的形煞，是潛伏着的不祥物。如不將炮口調向，說不定哪一年凶星飛炮，到其時總統必會出事。正如古堡另一邊建築物，是前強人領袖斯大林的住所，座向俱佳，但斜對面的來路度得「八煞黃泉」幾十年前斯大林就在此處發動清肅異己而釀成全國浩劫。環境存在的「形煞」不可忽視，及時移除以斷後患方為上策。

記得孩提時代，看過許多蘇聯書籍和電影，無不佩服蘇聯老大哥的幽默感、創造力和對國家的無私奉獻。然而歷經幾十年風雨的洗禮，在熙來攘往的人潮裡，竟然見不到歡樂的容顏，更聽不到任何笑聲。站在紅場前，遙望聖巴西爾大教堂那彩色洋蔥尖頂，再看看行色匆匆的路人，一張張木然的面孔和閃而過的冷漠眼神，你不禁會問：「這個民族到底發生了什麼事？」

塔羅星座

文：BENNY WONG



抽到吊人牌的你們，這周心裡總不是味兒，恐怕有不如意事發生。



財運高掛因為抽到了代表財富的女皇牌，還是女貴人來的哩！



這周會與好久不見的老朋友一齊聚首，因為魔術師牌的出現會為你帶來強勁的人緣運。



這周會為工作上的事宜而忙上一整天，戰車牌的出現並不簡單哩！



這周有點奔波勞碌感覺，因為出現了命運之輪的牌，令你們有事事未滿意、未滿足之感。



力量牌的出現往往是要說給你知努力是必須的，但同時亦要有耐力。



這周將有機會遇上生命中的貴人，他絕對能帶給你帶來重大的轉捩點。



留意工作上的人事變動，小人往往在這時候令你措手不及，因為魔鬼牌的出現。



喜歡刺激的你們，這星期絕對適合你們，因為塔牌的出現來得真激烈。



愛情路上滿懷希望，節制牌的出現令到你們更能守望相助、更愛惜對方。



做任何事情滿有希望是對的，但亦要有好的行動，不要像星星牌般只想而不做。



很開心這周出現了太陽這張牌，因為它會帶給你們無限的溫暖及希望。

生肖

文：鍾治



這周得到財神爺眷顧，財運亨通，投資生意皆無往而不利，吉星貴人照耀，吉祥之象。



煩惱多事之秋之象，奔波勞碌，吃力不討好及心情煩躁，切記以靜制動，勿衝動！



新人事、新作風，萬事皆在變動當中，勿意氣用事，凡事應以合作行先！



樣樣事皆胸有成竹，大旺事業財富，如有計劃者，不妨大膽出擊！



人緣桃花強勁，單身的朋友不妨留意身邊的機會來臨，勿失良機，大有機會找段好姻緣。



運勢轉慢，不宜急進，應以長遠目標為主，勿因一時之氣，而後悔莫及！



多計劃、多思考之象，從事創作策劃人士大旺，其他則平平。



大吃大喝的卦，沒有煩事，各運程得以發展，唯一留意伴侶的訴求，勿忽略另一半！



財富之象，宜小投資及買賣，皆可望有不俗的斬獲，可以好好把握良機。



這周特別要注意身體健康問題，要多休息、調理身子，多加注意手腳問題。



日捱夜捱，終於捱出病來，這周還是多作休息吧，要學會固本培元。



大旺女貴人，不妨考慮與女性朋友合作，或多親近女性貴人，可望有不錯的效果。