電郵 social@nextmedia.com

豈有「齒」理

近日消委會踢爆長期用漱口水，會令用者味覺變差，並使牙漬沉積在牙面，不宜長期使用。人人想有潔白牙齒，但用錯方法隨時適得其反。本刊今期找來香港牙醫學會會長，揭破各種護齒誤解。

多功能牙刷較乾淨？

市面有大量牙刷標榜M字型刷毛，可深入清潔牙縫及按摩牙肉，但香港牙醫學會會長梁世民表示，只要用普通直柄牙刷，四十五度向牙肉輕輕按壓及打轉已達到這效果，「呢啲設計只是生產商噱頭，並無實際功效。一般人選用軟硬適中的刷毛，刷頭約一元硬幣直徑的牙刷已經足夠。」

要刷乾淨全部牙齒，最少需時三至五分鐘。有人以為使用電動牙刷便可一分鐘搞掂，但梁世民指電動牙刷頭同一時間只可刷一顆牙齒，實際慳不到多少時間。理論上，高速轉動的電動牙刷，確實更有效清潔牙齒，但如用力壓在牙上，則會磨蝕琺瑯質及牙腳，令牙肉收縮，造成牙齒敏感。

（廖健昌攝）

梁世民表示，早晚刷牙及使用牙線已足夠；如有需要，牙醫才會建議牙周病患者使用漱口水。

飲紅酒、西柚汁壞牙？

酸性食物如可樂、紅酒、話梅等最易壞牙，切忌長時間含啜話梅。（于港民攝）

香港人愛喝紅酒、汽水，以及西柚汁等酸性飲品，但梁世民指酸性物質會軟化牙齒表面的琺瑯質及令礦物質流失，如果立即刷牙，反而會磨蝕牙齒，令牙齒受害加深。因此飲完上述飲品後，最好先以清水漱口，約半小時後才刷牙。

酸性食物之中，話梅更是牙齒煞星，咀嚼及含着話梅時間過長，令大量酸素留在口腔內侵蝕牙齒，「好多病人大牙外側腐壞得特別嚴重，都係食話梅多引致，少吃為妙。」

口香糖清潔腩苔？

有口香糖聲稱表面的坑紋，可邊食邊刮走腩苔細菌，梁世民笑說無可能，「粒糖響口度打幾個圈好難刮走細菌。」有外國研究指出，使用腩苔刮或牙刷頭背面的坑面，從內至外單方向刮八至十次，才有效刮走細菌，減少口氣。

用牙線會整闊牙縫？

坊間經常有學說指用牙線會令牙縫變闊，但梁世民指牙線由多條幼線組成，可輕易切入牙縫，不會令牙縫變大，並且可清潔整個牙面，比牙線棒更有效。而牙縫刷只能清潔牙縫間污垢，較適合牙縫較大的老人家，對其他人只是畫蛇添足。

他又教路，每次只需要取出一個手掌位長度的牙線，將頭尾綁實成一圈便足夠，毋須如廣告般拉出一尺牙線用，「搏你盡快用完買多盒啫」。

（廖健昌攝）

眾多潔牙用具之中，以牙線（右）最有效，牙線棒（中）雖較易使用，但清潔未夠徹底，而牙縫刷（左）則適合老人家。

美白牙膏、牙貼會痺？

美白牙膏分兩種，第一種是利用磨擦粒子消除污漬，如沒出現敏感情況，是可長期使用。至於坊間標榜去煙漬牙膏含有較粗糙粒子，長期使用會磨走琺瑯質，牙齒會愈刷愈細，並引致牙齒酸痛及牙肉收縮。

而有漂白劑成分的牙膏或牙貼，含有低濃度的過氧化氫（hydrogen peroxide），利用氧化作用來淡化牙齒色素，但效用因人而異，「有病人用咗幾日話啲牙又酸又痛，原來發現本身有敏感牙齒或蛀牙，俾漂白劑咁樣洗過，梗係痛啦。」

（關曉輝）