

蛀牙與牙周病一直是國人普遍存在的疾病，主要的原因是不注重口腔衛生，不懂得有效潔牙，以及沒有定期找牙醫師做檢查。

大部分人蛀牙若未到達牙髓，是不會有任何症狀的，即使蛀的很深很大也鮮少會對冷熱水有敏感反應，如果蛀牙能及早發現，一次填補就可以完成治療。倘若等到牙齒自發性的疼痛再尋求解決，勢必要接受根管治療（俗稱抽神經），治療後又要加裝牙套以免牙齒斷裂。前後共需五次以上的治療，花費近萬元才能算是徹底解決，真是十倍的代價。所以牙齒治療的最高原則是：「預防重於治療」，防微杜漸，一有小毛病就趁早治療。

一個人齒質的好壞是受到許多因素所影響的，有些是先天，我們無法掌握的，有些是我們個人可以把握得到的，例如：在小孩時期氟化物的使用，以及建立正確的潔牙方法，就可以把蛀牙機率降到最低，有人會問說：鈣質的補充對抵抗蛀牙有助益嗎？其實恆牙的發育早在出生時就已經開始了，牙冠的鈣化在萌出前就已經完成，所以補充鈣質對已經成人的牙齒助益是微乎其微。

至於蛀牙的原因不是一般人認為的有「牙蟲」在「吃」牙齒的齒質，以目前的研究，最廣為被牙醫師所認可的是「成酸論」，其說法為：堆積在牙齒表面的食物殘渣，如果沒有清除乾淨，口腔內的微生物就會依附在這些殘渣發酵轉變成酸性物質，而牙齒就會被這些酸慢慢地「溶解」，以致於形成蛀牙，而被「溶解」的軟齒質又繼續被微生物加以利用分解再產生酸，這些酸又「溶解」更深層的齒質，所以一開始有小蛀牙，大部份的牙齒都無可避免地被一直蛀下去。因此所謂的「牙蟲」事實上是口腔內的微生物，是肉眼看不到的，而媒介物是沒有清潔乾淨的食物殘渣。有時我們會在夜市裏看到抓牙蟲的攤位，抓出幾隻的牙蟲，栩栩如生，其實那只是一個障眼法的魔術而已，但有些牙痛的人去夜市抓牙蟲，看到自己口內的牙蟲被抓出來，心理得到安慰的治療，牙齒「似乎也許好像」感覺比較不痛了。佛法講「萬法唯心」真是良有以也。

念佛要「老實念佛」為要，而保持口腔的衛生，就必須老老實實地清潔牙齒，而潔牙的工具除了牙刷之外，牙線應該比牙刷更重要，因為牙齒有五個面，即使用牙刷很周全地把牙齒全刷完，也只完成潔牙工作的五分之三而已，另外五分之一的牙齒交接縫（最易蛀牙也是最不容易用肉眼檢查出蛀牙之處，每隔兩年最好做 X 光的檢查）就需靠牙線來清潔了。那麼如何正確的使用牙刷和牙線（牙縫大者可使用牙間刷），因為文字的描述比較難理解，最好就近請教牙醫師，請他們示範一次，自己多練習幾次就可以進入狀況了。有人常問一天要潔牙幾次？一個原則就是只要吃完東西就要潔牙，大部份的人在早上起床會潔一次牙，吃完早餐後就不潔牙了，這就會醞釀蛀牙的形成。至於漱口水及沖牙機只能當作輔助的工具，它不能有效去除食物殘渣，長期使用漱口水還會造成牙齒染色及舌頭髮麻，所以不是一個理想保健牙齒的方法。歸根究底還是得靠牙線及牙刷來達到口腔衛生的目的。

古來大德說：「吃飯的時候吃飯，睡覺的時候睡覺即是道」，此亦可引伸為「刷牙的時候刷牙」，諸位法師潔牙的時候就認真地潔牙，並且心中還可以一面念佛號，佛號亦念念相續，因此口腔的衛生可與修行相結合，也是修行的功課吧！

朱誠彥醫師簡歷

學歷：中國醫藥學院牙醫系畢業

現任：品誠牙醫診所院長