

筆者六、七年以來，一直為北部某道場的數十位比丘、比丘尼從事口腔問題的治療與醫護工作，所以在僧眾的牙科治療方面的經驗，倒也堪稱豐富。

但忝為道場信眾之一的筆者，其實與部份法師早已相當的熟稔，就算不相識，至少在其就診前，也會經由就醫過的法師為其介紹與告知。所以多年來一本「平常心」為眾法師診治口腔疾病，也一若一般患者一般，倒也無啥特殊狀況與問題。

所以筆者認為除了「素食者也會蛀牙嗎？」、「執於僧伽之身份，不便給異性醫師診療。」二點外，似乎與一般在家眾的口腔醫療應注意事項，也所差無幾分了。

國內的口腔衛生推廣教育，在近一、二十年來，已有相當大幅度的提昇。但在城鄉的差距，也是頗大的。今出家僧伽遍佈各地，而且其中有相當大的部份，其年齡層為中年以上的僧伽。故除了傳播媒體的宣導外，這些僧伽在當年其求學時代，口腔衛生常識的獲得，也相形少了許多。所以筆者乃就多年為僧伽治療時，整理出一些較常被詢問或者在觀念、知識較缺乏的一些問題，提出來供大家參考。

「素食者，也會蛀牙嗎？」，理論上，素食者進用蔬果類食物，較葷食者的量一般而言均比較的多，而蔬果類食物因多富含纖維且比較粗糙，不但能加強牙面的清潔，而且不易於黏附牙面。加上其所含醣類，又多為果醣類，發酵作用慢，故素食者的確較不易蛀牙。但蛀牙形成的因素，並非單一或單項的。諸如甜食、點心等精製食物；或舊的齲齒填補物所造成的「再發性齲齒」；或牙縫中因未使用牙線清潔，造成潛藏的齲齒……等等。由是之故，勿因吃素以後，就對齲齒的戒心降低了。

「牙齒、牙周與齒槽骨的關係與結構」，這是蠻多患者及僧伽常問及的問題。在牙醫師的眼中，這是基本入門的「常識」，但卻常成為普羅大眾不解的「知識」。然而其實大約有百分之九十的口腔問題發生在這幾個部位。所以筆者且在此簡單的介紹一下：

正常的成人，應有三十二顆牙齒，其在口腔內上下，左右對稱生長，分為四類形態——門齒、尖齒、小白齒、大白齒。其中的最後一顆大白齒，也就是俗稱「智齒」（因通常十七、八歲以後才長出來）。這顆智齒常帶給現代人不少的困擾，幾乎已到了「百害而無一利」的地步了。現代的人類已經不像古代的人類，所吃的食物大都是野生的、較硬的或較為粗糙的。所以顎骨的發育不如古代人大，以致於智齒不是長一半、長歪的，就是卡在齒槽骨裡，根本就長不出來。而智齒在咀嚼功能上已幾乎用不著，且不易清潔。導致常長出不久，就罹患齲齒或牙周病。以至於幾乎是除了智齒之前的大白齒有缺牙，則可考慮保留；或者是智齒長得正、咬合良好，易清潔又沒蛀蝕之外，幾乎是越早拔除越好。

牙齒的結構及其相連組織，如圖所示。外層是一層琺瑯質（這是人體內最堅硬的結構）、再來是象牙質，內含牙髓（也就是俗稱神經）。這三部份也就是外表露出來的部份，就是牙冠。其下則為牙根部份（有一根到三根或三根以上不等），靠著一層牙周膜韌帶，將整顆牙齒固著在齒槽骨內（所謂拔牙，即是利用拔牙器械，將牙周韌帶撕裂，就可將牙齒自牙床上拔出。）齒槽骨外再被覆蓋著牙齦及黏膜。在牙冠與牙根의 交接處（俗稱齒頸部）的外部之邊緣齒齦，均有一圈活動而不與骨骼及牙齒黏著的細溝，這叫牙齦溝。這

個地方就是易生牙菌斑，而沈積形成牙結石，且不易自己清除的部位。所以定期給牙醫師洗牙的主要目的就是在清除這裡附近沈積的結石了。而前面所提到的齒頸部，也是一般人容易發生問題的位置，因為這兒的珐瑯質本來就比較薄，所以長時間不當的刷牙（例刷毛太硬、刷牙方法不當、刷牙太用力）均易於造成齒頸部的凹陷（此謂刷耗），因而導致牙齒酸軟，甚或齲齒。

另外，禪坐、閉關修行，也是僧伽日常行持的一部份。在禪坐中，當你心念開始沈靜下來，對自己身體內部的覺受，也慢慢的清楚起來，這時軀體及內部器官的異常及病痛，也更容易浮現而察覺。當然牙疾也如體內一些疾疼一般，在禪坐的過程中清楚浮現。在佛家而言，肉身的痛楚，也是磨鍊一位修行者去明瞭所謂「業障」、「成、住、壞、空」、「無常」的一種過程。而且事實上體內的許多痼疾、四大之不調，甚至許多的慢性病，的確可以藉由禪坐來調順、甚或治癒。但這對口腔內的二大常見的疾病——齲齒與牙周病，卻不竟然。也許禪坐可以緩和、甚或消除牙齒或牙周的疼痛，但是也無法復原已蛀蝕的牙齒，或消除沈潛在牙齦溝內的結石。所以當禪坐修行時，若有口腔內的不適顯現，筆者建議最好去找牙醫師，針對有警兆的部位，詳細診察，看看是否有不易察覺的口腔問題存在。卻莫忽視，甚或置之不理。況且古有名訓：「牙痛不是病，痛起來要人命。」當真牙疼起來，想安心的繼續禪坐、閉關，似乎是非常不容易的。

拉拉雜雜的寫了一些，僧伽口腔醫護的看法及提供讀者些許的概念，希望能對大家有些微的助益。

程文政醫師簡歷

學歷：台北醫學院牙醫學士

經歷：前國泰綜合醫院醫師

現任：尚群牙醫診所院長