

學佛，是以佛為師，學習及修行釋迦牟尼佛的慈悲與智慧，不論出家僧伽或在家居士，均是求與其相映，修身口意如佛陀，亦稱念佛三昧。這裡的「身」、「口」不只是指行為、言語，更涵蓋「身體的健康」、「口腔的健康」。佛陀曾在雪山以苦行修行，變得瘦骨如材、健康亦走下坡，後來體會此終非修行之道，而接受牧羊女所供養之乳糜，色身恢復健康後，終於在菩提樹下金剛座上夜睹明星開悟成佛。

談到佛陀的牙齒，佛有三十二相、八十種好；口四十齒且齒牙白淨，這表示佛陀擁有健康的口腔，在佛陀入涅槃之後，尚有數顆佛牙傳至今世。因此不論出家人或是居士，都應重視口腔健康，每位修行者之牙齒珍重如「佛牙」，有健康的口腔，才有健康的牙齒、牙周、黏膜與顎骨，才能維持正常的咀嚼機能，讓胃腸正常，免於牙病之痛苦，能夠盡形壽地修行。

• 口腔健康檢查的重要性

口腔其實是身體所有各器官之中最容易維護的部份，且有別於其他內臟器官(如：腸、胃)，人們可以直接打開嘴巴來讓醫師檢查三十二顆牙齒有沒有蛀牙或是牙周病，並能直接進行修補與治療的工作，這是胃、腸等器官在檢查、治療上所難以做到的。此外，透由口腔黏膜的檢查，可直接得知黏膜有沒有白斑或是腫瘤的現象。現代放射線檢查極為方便，從 X 光片便能知道牙齒的結構、牙周疾病及根尖病變，全顎片更能知道顎骨解剖結構、埋伏在顎骨內沒有長出的智齒、贅生齒、囊腫、顎骨病變、口腔癌等。

(如圖一) 由於口腔是身體的第一關卡，口腔如果健康，身體的健康就可說是成功了一大半。口腔疾病的治療較諸身體其它病痛可以說是最好控制的，而且只要一開口就可以治療，但由於口腔方面的疾病實在很繁複，所以口腔醫學在西方醫學中是單獨以一個醫學的結構體制發展，並成立獨立的牙醫醫院。

牙科目前可分成：家庭牙醫、牙體復形、牙髓病、牙周病、齒列矯正、兒童牙科、膺復科、牙醫影像、顛顎關節咬合科、人工植牙、口腔顏面外科、口腔病理、口腔衛教等諸多科別。牙科的醫師、護士、助理等醫護人員可謂人才濟濟，才能御繁為簡，把複雜的口腔疾病做正確的診斷與治療。俗語有云：「牙痛不是病，痛起來要人命」，主要是形容牙疾的疼痛有別於其它身體上的疼痛，因此口腔疾病的預防勝於治療，每隔半年到一年應要做一次口腔健康檢查，並需做例行性的牙結石清潔治療以預防牙周病。口腔衛生教育的重要性就如同修行人每日念佛的功課一樣，念佛是保守及開展我們的心，而口腔衛生則是照顧我們的牙齒及牙周健康，並維護口腔系統機能的基礎。

古代中國的醫學只有中醫、中藥之學，唯缺牙醫，中醫、中藥雖有固齒健牙之處方，但沒有完整的牙醫學，可以診斷與治療複雜的牙齒、牙周疾病，甚至於重建牙齒均付諸闕如，這是相當遺憾的事。因此唐朝的大文學家韓愈四十歲時就已「齒牙動搖」，這其實就是牙周病，使得牙齒一顆一顆

掉落，最後變成全口無牙，對健康亦有相當的影響。身為學佛修行人，不是只有了生脫死而已，更應積極入世渡眾，因此對於自己的身體健康更要負起責任。醫生或許可說是十方諸佛散佈在娑婆世界的化身，協助佛陀來醫治人身的病痛，但是該如何正確就醫也是一件相當重要的事。

· 看診注意事項

以下是修行者看牙醫時所應具備的一些基本概念，我們姑且可把它看成是「牙慧」——看牙齒的智慧：

1. 每年定期做口腔健康檢查及洗牙，及早發現疾病，及早治療。
2. 同時檢查黏膜及顎骨是否有口腔黏膜病變及顎骨病變發生。
3. 主動學習口腔衛生知識，如：如何刷牙、使用牙線、牙間刷以及各種刷牙工具的使用方法和時機。
4. 認識牙醫各科之分科與專科，以作為就醫之參考。
5. 有口腔疾病時，應先瞭解病情，再接受治療。
6. 最好有治療計劃，並對此計劃有所瞭解，如此不僅能夠安心看牙，且看牙一事也不致成為一種負擔，並能依治療計劃進行，修行人本身也更能放心修行。
7. 妥善應用現有的醫療資源，維護口腔的衛生和健康。
8. 雖然修行人一向慈悲為懷，但對於醫療上之問題毋需過於客套，與您的醫師做溝通與瞭解是必須的。
9. 有些修行人因為住在偏遠或交通不便的地區而不方便看診，若能在平時牙齒一有問題時就及早處理，便能免於口腔疾病的困擾。
10. 有的修行人雖然過午不食，但若需服藥，仍請遵照醫囑照常用餐。
11. 張嘴、閉嘴會有響聲以及嘴歪時，需留意顛顎關節疾病（如圖二），並要及早治療。
12. 有缺牙時，請及早做假牙（不論是固定假牙或是活動假牙），避免讓別的牙齒往下生或往長上，或使周邊牙齒傾斜，引起齒列不整，甚至顛顎關節疾病。
13. 戴活動假牙和全口假牙的患者，由於骨頭會吸收，所以每年需要複檢做襯底處理，並於一定的年份後在醫師建議下重新製作假牙。
14. 看牙時先提出主訴，讓醫師了解您哪裏不舒服？不舒服的時間有多久？以便醫師能夠正確診斷，並針對病人的需要進行治療，接著亦詢問有哪些口腔疾病。目前的牙醫多半重視牙齒的保健及預防，把相關及潛在的疾病找出來，有助於整體性醫療。
15. 看診的同時記得向牙醫師索取名片，以便平時聯絡。
16. 當口腔疾病較為繁複，需要重建牙齒、牙周時，如同建房子一樣要有計劃，要先處理地基，因此在治療計劃的執行上，最好是全口牙齒一起檢查，找出所有的口腔問題，並一一寫出來。雖然不能在短時間內完全解決，亦可按部就班完成，遠比碰到一個問題才解決一個問題，週而復

- 始，好像始終有看不完的口腔疾病，且每隔幾年又需重新治療來得妥當，以整體性醫療計劃而言，就算花個兩、三年時間來治療亦屬必須。
- 17.現代牙醫醫學發達，特別重視保存牙醫學，如：補牙、牙周、根管治療，如果病人能夠好好接受治療，便可以把牙齒保存下來而不必拔牙。除了第三大白齒由於埋伏或阻生，必須以手術方式拔除之外，只要不要延誤醫治的時機，大部份的牙齒都可以保留。
- 18.目前牙醫極重視帶血病的傳染，如：肝炎、愛滋病，已發展感染控制醫療觀念的設備與行為。口鏡、鉗子、探針、手機、洗牙機頭的高壓蒸氣消毒已成為保護醫師與患者、患者與患者之間的交叉感染之必須品。
- 19.當有任何疾病，在經過一段時間治療之後仍未見改善時，請與醫師溝通，必要時轉診給相關的專科醫師或醫院做進一步的檢查及治療。
(僧伽醫護基金會目前設有醫療網，可為僧伽做轉診服務)
- 20.僧伽若有任何口腔問題難以解決時，可與僧伽醫護基金會聯絡，請其介紹相關科別或安排醫師。
- 21.現代牙醫多採取約診制度，如此才能在某個特定時段專心為病人治療牙疾，病人如有緊急狀況，如：牙齒疼痛得很厲害時，可事先打電話告知醫師，以便醫師先行安排及處理。
- 22.牙科門診需要花上相當的時間為病人治療，所以通常都採約診制度，病人宜準時前往看診。
- 23.良好的醫療工作，小至補牙，有時需先放藥消毒、鎮靜，再予以填補。一顆牙齒也算是一個小生命體，仔細治療的話對病人獲益頗大。

張文乾醫師簡歷：

- 中華民國口腔顏面外科專科醫師。
- 中華民國口腔顏面外科訓練指導醫師。
- 前台北醫學院附設醫院口腔顏面外科主任、牙科部主任。
- 台北醫學院附設醫院牙科部口腔顎面外科特約醫師
- 新光醫院牙科部口腔顎面外科特約醫師。
- 牙科、口腔顏面外科專科診所負責醫師。