

老祖宗的護牙妙方

清晨叩齒三十六，到老牙齒不脫落。

文/周莉蕙中醫師

牙周病在中醫是屬於「牙宣」、「齒漏」、「齒挺」、「齒斷宣露」等範疇。齒是歸屬於「腎」，「腎主骨，齒為骨之餘」，若由於各種原因導致腎陰虧虛，則虛火會上沖灼燬牙齦，骨髓空虛，牙失營養而疼痛。所以中醫治療牙齒的疾病，很多是從「腎」方面著手的。但也會牽涉到胃、大腸。因為齒生於牙床，上牙痛者，病在胃；下牙痛，責大腸；偏上門齒痛，病在督脈；偏下門齒痛，病在任脈，這是中醫的臟腑經絡辨證，也就是病因會循著經絡到牙齦，傷及脈絡而發病。所以若上下牙齒皆痛，在辨證時，跟腎臟有關，治不離腎；單純是牙齦肉病變而引起的牙痛，則又當責于中焦脾胃，因脾主肉也。這

樣的區分則便於中醫師的辨證及用方選藥多一層的細緻及精準。

「高巔之上，惟風可到」，「熱性炎上」，這是說「風熱之邪」具有炎灼上行的特性。而牙齒算是居於高位的，若脾胃素有積熱，功能不健全時，風熱之邪會乘機侵犯，便可上蘊於牙齦肉，而致氣血滯留，脈絡瘀阻，出現疼痛，就是風熱外邪所致的「風火牙痛」。

因此五臟六腑的功能失調，都能直接或間接地引起牙周病，其中以胃、大腸、腎，與其關係最為密切，外邪的侵犯則常見於風、熱二邪。

而治療應從牙周的局部表現與患者全身的體質狀況多方入手。當急性發炎時，若屬實火時，以清胃瀉火為主，再

細分是風火、胃火及濕熱而加減用藥；等炎症控制之後，偏虛火時，再以滋腎養胃或調養氣血治之。

辨證處方

一、實火：凡是發病較劇，牙痛劇烈，病無休止，或遇冷痛減，牙齦紅腫明顯，或伴牙縫出血，量多色鮮，全身症狀可有頭痛，發熱，口或乾、或渴喜涼、或苦、或臭，小便深黃色而量少，便秘，舌紅或絳、苔黃膩，脈弦數。起因多由於飲食不節和外感風熱，「腸胃傷於美酒、厚味膏粱甘滑之物，以致濕

熱上攻，則牙床不潔而為腫、為痛，或出血，或生蟲，由是齒不得安而搖動，黑爛脫落也。」治則以清胃瀉火，涼血止痛，方用清胃散為主。若偏於風火牙痛者，可加金銀花、連翹、荊芥、葛根、白芷；偏胃火牙痛者，宜加生石膏、大黃、懷牛膝、赤芍等；牙痛伴口苦齦腫屬濕熱者，可加龍膽草、黃連、苦參。

二、虛火：起病勢緩，牙痛隱隱，時發時止，齦肉微紅腫，伴齦肉萎縮，牙齒鬆動，牙齦滲血、晝輕夜重或午後疼加重，口燥咽乾，還可能頭暈目眩、耳鳴眼花、腰膝痠軟、舌紅、少苔，脈細而數。先天不足、久病體虛、勞倦過度、生育過多，或中老年後腎氣漸衰，都可能導致腎虛。「腎經虛者，則血點滴而出，齒亦悠悠然而痛，口不臭，而齒動或齒落。」宜用知柏地黃丸加減來益腎填精，滋陰清熱。若腎陰虛與胃火相兼而致者，可予玉女煎加減治療。

三、氣血不足：氣血不足則無以營養滋潤齦肉，故牙齦萎縮枯槁，牙齒亦動搖不安，咀嚼無力，牙齒少量滲血，時出時止，溢膿量少而清稀；患者可見面色蒼白，疲倦乏力，頭目昏花，心悸失眠；宜用八珍湯加牛膝，細辛、萹撥……等來益氣養血。

四、寒性：這類型非常少見，治療以溫補腎陽。藥用菟絲子，蘆巴子，破故紙為主，加萹撥、細辛、白芷。亦可用溫風散（當歸、川芎、白芷，細辛、藁本、萹撥、露蜂房），水煎服或煎後含漱。





自我保健的方法

用藥治療只是其中的一種方法而已，自我保健才是重點。

1. 每天睡醒，未起身前躺在床上時，第一個動作就是叩齒三十六下。口唇輕閉，上下牙齒有節律地叩擊三十六次。

所謂「清晨叩齒三十六，到老牙齒不脫落。」此法清晨最宜，因晨曉初醒，「陰氣未動，陽氣未散，經脈未盛」，全身肌肉仍處於鬆弛狀態，牙齒亦然，所以這時叩擊牙齒能興奮牙齒的血管、神經細胞，鞏固牙周組織，使齒牢不落。通過叩齒的輕輕震動，能促進頭部血液循環，增強組織細胞活力。養成這個良好的習慣，對牙齒的助益是很大的。

2. 淨口：即口唇輕閉，在叩齒之後用舌舐攪齒齦內外，左右各數十次，然後舌舐上顎。本法對唇頰及牙齦組織有按摩作用，能促使氣血流通，牙齒堅固。

3. 牙刷之選用亦非常重要，使用不當的牙刷潔牙往往會損傷牙齒。牙刷的刷

頭要小，方便刷後牙頰側。刷毛要軟，毛尖打圓，毛束不要太密集。

4. 每次吃過東西後，一定要用牙線潔牙，不要用牙籤，那會讓牙縫越來越大。

5. 潔牙後，再用中藥牙粉。手指蘸著牙粉擦牙，順便按摩牙肉，含在口中二分鐘後再漱掉。牙周病菌是厭氧菌，不喜歡流動的環境，所以多漱口是有用的。若買不到中藥牙粉，陳修園醫書有「固齒神方」一則（專供刷牙用，不是內服藥）：青鹽五錢（另名戎鹽，不是現在食用的

精鹽），生石膏五錢（不要熟石膏），補骨脂四錢，花椒一錢五分（去目，去除花椒中的果實（即椒目），只用花椒的果皮），白芷一錢五分，薄荷二錢五分，旱蓮草二錢五分，防風二錢五分，細辛一錢五分，將青鹽以外的藥材曬乾，磨為細粉，然後加入青鹽拌和均勻，最好用100目的細篩篩過（若顆粒太粗，會造成琺瑯質的過度磨耗），最後再裝瓶備用。

5. 除了吃東西後就用牙線潔牙及中藥牙粉漱口外，牙縫沖洗機也可以幫忙清潔牙齒，當然每半年固定的洗牙是必須的。良好的飲食生活習慣，營養均衡，不抽菸、減輕工作壓力、不熬夜、每天運動，讓自身的抵抗力維持在水平之上，定能免於一顆顆的牙被拔。

