

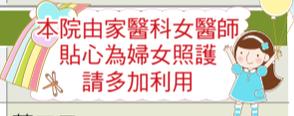
仁濟醫院門診時間表

104年11月份

請多加利用網路掛號服務：<http://www.tjci-tp.org.tw> 電話預約專線：02-2302-1133 語音掛號請按1、人工掛號請按9

※掛號須知：1. 現場掛號時間：上午診08:00-11:30，下午診11:00-16:30 電話掛號時間：上午診08:30起 2. 診療時間：上午09:00起，下午13:30起

科別	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	
五 樓												
內科	糖尿血脂 甲狀腺	林俊彥0202	戴東原0219	林俊彥0202	林俊彥0202	黃天祥0253		戴東原0219	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202(11/7,21看診)
	神經內科 (失智症門診)		張英明0233			張英明0233				張英明0233	張英明0233	
	腎臟	楊英芳0213	楊英芳0213	楊英芳0213	李孟鴻0222	李孟鴻0222	楊英芳0213	楊英芳0213		楊英芳0213		楊英芳0213(11/14,28看診)
	老人專科				吳樹民0203					吳樹民0203		
	胸腔			葉仁和0224					葉仁和0224			
	心臟內科				柯景塘0251	范齊賢0237		柯景塘0251		范齊賢0237		
	胃腸科	劉代鵬0245 (結直腸癌檢查)					姜良忠1105		姜良忠1105			
腸胃外科			李孟達0325				李孟達0325					
十 樓												
內科	腎臟						李孟鴻0222		何書蓉0252	何書蓉0252		
三 樓												
骨科	蕭國川0322		李紹立0313	蕭國川0322	蕭國川0322		周德財0312	蕭國川0322	蕭國川0322			
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)		莊豐賓0327	徐榮辰0304	徐榮辰0304	莊豐賓0327	莊豐賓0327	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)	莊豐賓0327	
泌尿科	莊豐賓0327 (性福門診)		蔡伊達0324	莊豐賓0327 (性福門診)	李銘展0319	莊豐賓0327 (性福門診)	莊豐賓0327 (性福門診)	莊豐賓0327 (性福門診)	洪佳宏0323		莊豐賓0327 (性福門診)	
七 樓												
婦產科	董光世0501	董光世0501	蔡三元0507			董光世0501	蔡三元0507			董光世0501		
子宮頸抹片 快速通關	董光世0501	董光世0501	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507 (子宮頸癌檢查診)	董光世0501 (子宮頸癌檢查診)	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	董光世0501	蔡三元0507
家庭醫學科 (戒菸、減重門診)	蔡三元0507	洪攷幸0246		蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246	洪攷幸0246 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246	蔡三元0507	
八 樓												
中醫科	呂梯青6002	呂梯青6002	林高士6001	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	林高士6001		呂梯青6002
二 樓												
眼科	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	陳慕師1005	黃瑞冰1001(11/13,27看診)	黃瑞冰1001(11/14,28看診)	
										吳金玉1004(11/6,20看診)	吳金玉1004(11/7,21看診)	
耳鼻喉科		林松村0908	林松村0908			林松村0908	林松村0908		林松村0908 (口腔癌檢查診)	林松村0908		
皮膚科	溫素瑩1115					范文峰1101			溫素瑩1115			
身心科 (失智症門診)						褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(11/7,21看診)	褚得利0231(11/14,28看診)
對面一樓												
復建科	洪茂桓1409			卓 薪1412	洪茂桓1409			林峰正1411	洪茂桓1409	卓 薪1412 (下午2:30開始看診)		
牙科	門診	葉江林	簡安珍	簡肇欽 (口腔癌檢查診)	簡肇欽	葉江林、簡安珍 (口腔癌檢查診)	葉江林	吳國雄	吳國雄	吳國雄	葉江林 (口腔癌檢查診)	葉江林
	約診			葉江林	葉江林		葉江林	葉江林	葉江林	葉江林	吳國雄	
葉江林醫師、吳國雄醫師可提供身心障礙牙科特別門診												



新莊仁濟醫院門診時間表(原名稱仁濟療養院)

院址：新北市新莊區中環路一段28號 預約專線：02-2201-5222；網路掛號：www.tjci-sj.org.tw

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	施 至	莊曄媿	羅家駒	施 至	褚得利	羅家駒
下午	施 至	莊曄媿	羅家駒 (含失智症門診)	施 至	莊曄媿 (含失智症門診)	休診

情緒困擾您嗎？壓力無處紓解嗎？

專業的精神醫療機構 **新莊仁濟醫院**

我們有優秀的醫療團隊--專業醫師群、專業心理師、藥師、專業的職能、社工、護理人員，亦設有「日間照護中心」及「社區復健中心」

若您需要定期收到本刊或有任何建議，請與仁濟院蔡小姐聯絡 電話：(02)2302-1133轉5101



仁濟安老所

歡迎進住成為一家人

本安老所擁有景觀優雅的居住環境及耐心服務的工作人員，結合護理及完善醫療支援服務，給長者一個安全又溫馨的家。床位有限敬請把握，詳洽：仁濟安老所社工組。

住址：新北市淡水區中正東路二段153號
電話：02-28095600 02-28092131

財團法人台灣省私立台北仁濟院

仁濟通訊

戴東原

中華民國九十五年元月創刊 地址：台北市廣州街200號
網址：//www.tjci.org.tw 電話：02-23021133

仁濟醫院 地址：台北市萬華區廣州街243號 電話：02-23021133 傳真：02-23062560 網址：www.tjci-tp.org.tw	新莊仁濟醫院(原名稱仁濟療養院) 地址：新北市新莊區中環路一段28號 電話：02-22015222 傳真：02-22056987 網址：www.tjci-sj.org.tw	仁濟安老所 地址：新北市淡水區中正東路二段153號 電話：02-28095600・28092131 傳真：02-28091132 網址：www.tjci-ts.org.tw
---	--	--

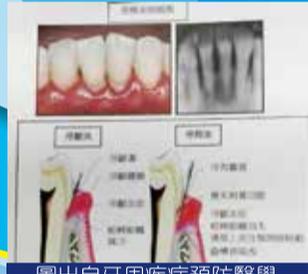
11月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王翊瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、林素珍、林建成、何桂英、楊翠萍、張帥心、蔡孟君

牙周病



牙周病的定義：牙周病 (periodontal disease) 是指發生在牙支持組織 (牙周組織) 的疾病，包括僅累及牙齦組織的牙齦病 (gingival disease) 和波及深層牙周組織 (牙周膜、牙槽骨、牙骨質) 的牙周炎 (periodontitis) 兩大類。



牙周病的臨床表現 (症狀)：物理刺激牙齦易出血；患病區牙齦充血水腫牙周炎者可探及牙周袋牙齒呈不同程度鬆動；X光照片可見牙周炎者的牙槽骨不同程度吸收。

牙齦炎無牙槽骨吸收現象；牙齦炎主要表現為牙齦和齦乳頭變圓純光亮點彩消失齦質粉軟脆弱缺乏彈性齦探診易出血局部有牙垢或牙結石存在。

牙周炎除牙齦炎的表現外還有牙周袋形成牙周袋內可有膿液溢出牙齒不同程度鬆動X光照片可見牙槽骨呈不同程度吸收。

牙周病的併發症

有疼痛，溢膿，口臭等併發症狀。最主要還是局部的併發症：包括牙周膿腫，牙齒鬆動。

牙周病的診斷

1. 物理刺激牙齦易出血
2. 患病區牙齦充血水腫牙周炎者可探及牙周袋牙齒呈不同程度鬆動
3. X光照片可見牙周炎者的牙槽骨不同程度吸收而齦炎無牙槽骨吸收現象



圖出自全方位婦女健康系列衛教資訊/牙周病簡介

牙周病的病因

牙周病是多因素疾病，其病因傳統分為局部因素和全身因素。局部因素中牙菌斑 (dental plaque) 細菌及其產物是牙周病最主要的病因，是引發牙周病不可少的始動因子。主要是口腔衛生不良，微生物的作用，牙結石刺激，特別是齒齦下牙石危害性最大。全身因素與營養代謝障礙、內分泌紊亂、植物神經功能紊亂等有關。此外，創傷、不良修復體的刺激，也是病因之一。

牙周病的病因比較複雜，總的分為局部和全身兩方面的因素。局部因素具有相當重要的作用，全身因素可影響牙周組織對局部刺激的反應，兩者之間有密切關係。

局部因素

1. 菌斑是指粘附於牙齒表面的微生物群，不能用漱口、水沖洗等去除。現已公認，菌斑是牙周病的始動因子，是引起牙周病的主要致病因素。
2. 牙石是沉積在牙面上的礦化的菌斑。牙石又根據其沉積部位和性質分為齦上牙石和齦下牙石兩種。齦下牙石在任何牙上都可形成，但以鄰面和舌面較多。齦上牙石中無機鹽的主要來源是唾液中的鈣、磷等礦物鹽。齦下牙石主要是齦溝液和滲出物提供礦物鹽。牙石對牙周組織的危害，主要是它構成了菌斑附著和細菌滋生的良好環境。牙石本身妨礙了口腔衛生的維護，從而更加速了菌斑的形成，對牙齦組織形成刺激。
3. 創傷性咬合在咬合時，致使牙周組織發生損傷的咬合。創傷性咬合包括咬合時的早接觸、牙合干擾、夜間磨牙等。
4. 其他包括食物嵌塞、不良修復物、口呼吸等因素也促使牙周組織的炎症過程。

全身因素：全身因素包括有：內分泌失調、如性激素、腎上腺皮質激素、甲狀腺素等的分泌量異常。飲食和營養方面可有維生素C的缺乏、維生素D和鈣、磷的缺乏或不平衡、營養不良等。血液病與牙周組織的關係極為密切，白血病患者，血友病可發生牙齦自發性出血等。某些類型的牙周病如青少年牙周炎患者往往有家族史，因而考慮有遺傳因素。

牙周病的預防與治療

治療初期：包括牙刷及牙線等，清潔工具的正確使用。而後以全口超音波洗牙，牙周囊袋深部結石的刮除及牙根整平術，去除不良膺復物、咬合干擾等。連續3個療程後達到齦乳頭健康，無紅腫，牙齦無萎縮現象，無刷牙出血，無食物嵌塞現象。

手術期：比較嚴重的患部，尤其牙周囊袋較深之處，需做牙周翻瓣術，方能徹底將結石及病變組織清除。

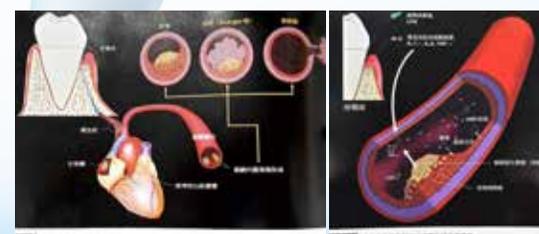
維持期：再經歷上述的治療後，通常花了三個月至半年的時間，維持成果是極其重要的。除了要永久不間斷地做口腔清潔外，應依醫師指示，定期回診檢查，以充分掌握牙周及口腔情況。出自A+醫學百科「牙周病」

心臟病與牙周病

主要是因為牙周病為細菌感染，也可能影響口腔以外的狀況。在心臟疾病方面，其中一個理論是：牙周病會導致細菌進入血流，然後附著於心臟血管的脂肪沉積物上，而引發血液凝結，甚至導致心臟病突發。

牙周病與心血管疾病

新近研究顯示，牙周病可能與心血管疾病的罹患率有關。一種理論指出發炎蛋白質 (inflammatory proteins) 和牙齦組織中的細菌會進入人體血液，對心血管系統產生各種影響。一項新的研究(1)檢驗了已知能引發牙周炎的細菌，並分析細菌的出現與心臟病中常見的血管壁增厚現象有何關係。檢驗取自超過 650 名研究對象的樣本，調查人員的結論為：血管壁增厚的情況加劇與引發牙周炎的齒垢中的細菌有關。高露潔口腔保健中心



二圖出自牙周疾病預防醫學



台北仁濟院

醫師介紹

仁濟醫院新聘泌尿科主治醫師簡介



莊豐賓 醫師

學 歷：國防醫學院醫學系畢
經 歷：國防醫學院三軍總醫院外科部泌尿外科主治醫師
 外科專科醫師、泌尿科專科醫師、腎臟移植手術醫師
 美國克里夫蘭醫院臨床研究員
 台灣泌尿科醫學會健保暨民眾醫療諮詢委員會委員
 衛生署人體試驗/研究倫理審查會評鑑委員
專 長：一般泌尿疾病、頻尿、尿失禁、泌尿道發炎、攝護腺肥大、尿路結石、男性性功能障礙、疝氣、包皮發炎、外科傷口、皮下腫塊等泌尿系統及外科相關疾病之手術
看診時間：自104年10月份起

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	√			√		√
下午		√	√	√		

淺談男性更年期症候

★仁濟醫院泌尿科 莊豐賓醫師

一般人皆知道女性停經後，因為女性荷爾蒙分泌不足，而有更年期症候的問題產生。但是你知道嗎？男性也會有更年期症候的問題。讓我們從下面這個案例，一起來探討這個常被男性忽略，但是非常切身的重要問題。

案例：50歲男性，事業有成。近半年來常常覺得疲倦，易怒，注意力降低，和太太之間的親密關係也常常力不從心。求助於泌尿科門診，經醫師詳細的病史詢問、理學及生化檢查後，發現原來是因為男性睪固酮不足，所引起的男性更年期症候。在和醫師詳細討論後，他開始接受補充男性睪固酮的治療。三個月後，他覺得又重新拾回了以前的活力，心情開朗，也開始有動力去從事更多的運動。並且最重要的是，夫妻之間的關係又回到戀愛時的恩愛。原來男性睪固酮對男人的影響如此的重大啊！

睪固酮對男性的影響是持續一生的。從在母親子宮裏的性別分化，青少年期第二男性特徵的發展（體毛生長、體形、聲音）。青春期之後睪固酮作用在於維持生殖功能及性功能、維持肌肉力量及體力、維持骨骼強度、維持精神健康及情緒穩定、維持新陳代謝系統運作（胰島素、葡萄糖、三酸甘油酯、鐵蛋白）。綜言之，睪固酮（男性荷爾蒙）的分泌高峰為15-30歲，之後隨著睪丸功能衰退，體內含量會以每年1-2%的速率下降，四十歲之後，就會有較明顯的不足症狀產生。發生時間早為四十來歲，晚則五六十歲，個體差異大。

中老年男人的睪丸功能自然衰退，造成原發性睪固酮低下症，醫學上也稱老化男人的男性荷爾蒙不足（Androgen deficiency in aging male）、男性更年期（Andropause）。患2型糖尿病男性之血中睪固酮明顯偏低、睪固酮偏低的人發生新陳代謝併發症狀的機率可達睪固酮濃度正常者的3.6倍。

睪固酮低下症的症狀涵蓋生理、心理和性功能方面：
 1. 心理層面的情緒和認知功能障礙：如疲勞、工作能力下降、注意力不集中情緒沮喪、幸福感消逝、易怒、其他認知功能問題等。
 2. 性功能及性欲減退：性欲降低、勃起功能障礙、陰莖敏感度降低、高潮困難、伴隨高潮的射精減少。
 3. 生理層面的機能症狀，如活力下降、肌力下降、內分泌失調，失眠、便秘、熱潮紅、骨骼關節疼痛等。

根據台灣男性學醫學會的「男性健康管理研究」結果顯示，台灣40-80歲的男人。82%自我評估有睪固酮低下症的症狀（聖路易大學老化男人睪固酮低下症問卷自我評量），33%血中總睪固酮濃度低下（抽血結果）。
 聖路易大學老化男人睪固酮低下問卷可用於患者的初步篩選第1或7題回答「是」，或是其他八題有任三題回答「是」者，就需要進一步確認是否為睪固酮低下症患者。

1. 您是否有性慾(性衝動)降低的現象?	<input type="checkbox"/>
2. 您是否覺得比較沒有元氣(活力)?	<input type="checkbox"/>
3. 您是否有體力變差或耐受力下降的現象?	<input type="checkbox"/>
4. 您的身高是否有變矮?	<input type="checkbox"/>
5. 您是否覺得生活變得比較沒興趣?	<input type="checkbox"/>
6. 您是否覺得悲傷或沮喪?	<input type="checkbox"/>
7. 您的勃起功能是否較不堅挺?	<input type="checkbox"/>
8. 您是否覺得運動能力變差?	<input type="checkbox"/>
9. 您是否在晚餐後會打瞌睡?	<input type="checkbox"/>
10. 您是否有工作表現不佳的現象?	<input type="checkbox"/>

(資料來源：美國聖路易大學老化男人睪固酮低下症問卷表)

睪固酮低下怎麼辦？

第一步：到醫院向泌尿科醫師諮詢

第二步：抽血檢驗睪固酮濃度

若患者血中睪固酮濃度低於臨床參考數值，則可依需要補充睪固酮。

- 詳細的問診：發現包括家族病史、生活習慣等可能變因。
- 排除攝護腺病例：確認Prostate Specific Antigen (PSA)低於4.0 ng/dl、肛門指診(DRE)或超音波檢查並無異常。
- 定期追蹤病患的基本生理狀況：包括身高、體重、血壓、血糖、血球數計數(CBC)、血液生化檢測(blood chemistry)、PSA、脂蛋白、肝功能等。(前兩年內，每三到六個月檢測一次，之後每年一次。)
- 定期追蹤病患的血中睪固酮提升狀況。

睪固酮補充效果：睪固酮補充有效提升瘦肉組織比例及骨質密度、有效提升性慾、改善勃起功能、有效改善情緒。因勃起功能障礙而失去性活動者可引致血中睪固酮量減少，但當勃起功能障礙治癒而性活動回復者睪固酮量會重新增加。

男性睪固酮對男人的影響是非常的重大啊！評估一下你是否也有睪固酮不足的問題呢？

Reference

1. IJIR 2006, 18: 223-8
2. JAMA, March 15, 2006 Vol 295 No.11
3. European J of Endocrinology 2003; 149, 601-8
4. The Saint Louis University Androgen Deficiency in Aging Males (ADAM) questionnaire
5. Abraham Morgentaler 著，陳芳智譯. 男性荷爾蒙真棒 (Testosterone for Life), 晨星出版, 2009

台北仁濟院社區服務報導

食物銀行 擴大服務據點

★台北仁濟院社會服務室 蘇于茜社工員

董事長夫人貼心特別準備小餅乾給現場年幼的孩子們

台北仁濟院食物銀行今年第三季首度到三重，九月份在三重社福大樓演藝廳發放，提供30戶、約100人次近貧、經濟條件弱勢的家庭物資幫助。本院在大台北及基隆共有7個服務區域，可透過社會局、里長、社福團體或個別諮詢申請。

在食安風暴時，許多食物銀行在募集物資上遇到困難，有些食物有疑慮甚至必需回收，而本院食物銀行特別注重食品的安全，嚴格把關食品來源，慎選合作廠商，物資皆為新鮮品，保存期限都在半年以上非即期物資，堅持提供最安全的食物來源。另外，仁濟院也跟企業合作，以較優惠、甚至是成本價格購得食品，讓善款經費發揮最大功能。

食物銀行幫助社會上的弱勢，以物資代替現金，可避免補助金被挪用他途，滿足家庭最基本的食物需求、降低採買食品及日用品的支出金額。來看一些案例，補助戶阿霖是單親爸爸，一手拉扯4個孩子長大，一有工作四處兼差送報，一份2萬多元收入扣除房租後家計始終苦撐著；德爺爺年輕時便與家人分開，年老體衰還患有心臟病，幸友人無償提供房子借宿，但礙於社會救助條件也未能獲得任何補助，眼看存款用罄即將三餐不繼；素太太的先生罹癌，女兒還在念書，靠著經營小吃麵攤維生，有時一個月收入淨利甚至不到五千元，像這類家庭的總收入無法支應家計，家中年幼依賴人口多或為無依靠及社會救助的長者、因病生活遭逢變故的家庭等，這些都是仁濟院要即時要幫助的對象；長期來看，一些有能力的家庭，在獲取幫助後也都逐步自立生活，補助戶岳太太就是一個例子，罹患憂鬱症但透過介紹在社區裡從事打掃工作，總算拉扯女兒大學畢業，女兒日前已找到一份人人稱羨的銀行專員工作。

這些受助戶不約而同在最艱困時期有仁濟院及社會的善心幫助，部家生活有了大幅改善，不再需要領取補助；另有受助的孩子也因感受仁濟家訪志工溫暖關懷，立志將來有能力也要做志工回饋社會。在未來，仁濟院食物銀行還是會繼續幫助社會角落的邊緣戶，甚至擴大服務範圍，也期待個人或企業團體能夠貢獻心力，一同加入扶助行列。

物資已事先打包好，推車上堆滿各類物資，領取的民眾每戶可領取一台推車，拿到的民眾開心的笑了



「相招淡水遊 重陽青春頌」104年度 台北仁濟院獨居長者重陽餐會實況

★台北仁濟院社會服務室 杜柏琴社工師

長者因生理機能的退化，常造成平日生活範圍只剩住家四周與來去醫院的路上，生活顯得單調封閉；舊友的凋零，社交圈逐漸縮小，時感寂寞空虛。台北仁濟院關心長者，因此主動出擊關懷大同區與萬華區之獨居長者，除平時的固定拜訪、佳節溫馨贈禮問候外，每年重陽前夕特別精心規劃敬老餐會，邀請這些長者能走到戶外，感到社會溫暖。

今年重陽餐會安排於10月16日，在有藍天白雲、情人橋的淡水漁人碼頭舉行。餐會前，特地在碼頭廣場安排了各項活動，配合本次的主題，安排有「穿越情人橋」，讓長者重溫年輕時的壯志柔情；規劃「淡水伴手禮自由選」，結合淡水在地名產，讓長者更有參與感；設計「趣味體適能」與「健康諮詢站」，由仁濟醫院醫師為長者的健康把關。許多長者樂在其中，得意的告訴志工自己老當益壯，情人橋可以連續上下幾次都不成問題；有長者不甘示弱，勇上點歌台在那卡西伴奏下高歌一曲；有長者重視健康，認真做著體適能測驗，仔細聆聽醫師的解說。還有長者坐在廣場上的遮陽傘、遮陽棚下，享受由「台北海洋技術學院」精心調製的清涼飲品，吹著涼風、聽著音樂，等待中午餐會的到來。

餐會佳餚是美味豐盛的好料理，新鮮滿分的生魚片拼盤、鹽水鮮蝦、滑嫩蒸魚等，讓長者滿足的停不下筷，配上熱力四射的森巴舞，以及高群、婷婷、楊繡惠、荒山亮等藝人精彩演出，逗得長者哈哈大笑，目不轉睛，本院也準備了充滿祝福的紅包給每位長者，整場餐會沒有冷場，讓人忘卻時間。餐會結束時，長者開心的表示以後還要再來，在此也祝福長者們身體康健，期待明年再相逢！



長者登頂成功



林明成董事長問候長者



長者一展歌喉



長者們享用豐盛菜餚



醫師詳細解說關心長者健康

牙周病的預防與護理

同蛀牙的護理一樣，重要是控制和消除牙菌斑，目前最有效的方法是每天要有正確刷牙，按摩牙齦，促進牙齦血液循環，增強牙齦組織的抗病能力。注意鍛煉身體，每天要有均衡飲食等增強身體免疫力。

除去局部刺激因素、清潔牙齒和刮除牙周的結石、牙垢、矯正不良修復體及矯治食物嵌塞，基本上可治癒。牙周病發病後應積極治療，初期療效尚好，病變可抑制，晚期療效較差，以致可喪失牙齒。

牙周病患者預防與治療

一、預防或減少全身性疾病，加強營養，提高整體健康素質，從而增強牙周組織的抗病能力；保持口腔清潔衛生；戒除對牙周組織有害的不良習慣(如吸煙、飲酒、檳榔，單側咀嚼等)。

二、蛋白質是口腔組織生長發育的基礎，蛋白質缺乏可加重牙周病的發展。因此，我們應該多食用高蛋白食物，如蛋、肉類、牛乳、乳酪、穀物、豆莢類、乾果類等等每天保持均衡飲食。

三、不要長期食用大顆粒、粗纖維的食物，因其可對已患病的牙周組織造成機械性壓迫刺激，使局部的血液循環發生障礙，造成牙周組織的營養不良、牙齦萎縮、牙槽骨吸收加重。然而，也不可長期進食過於精細的食物。

四、注意個人口腔衛生。刷牙要採用正確的方法，即從牙齦開始，沿牙齒縱軸上下刷洗，動作要輕柔，在刷洗牙齒的同時，牙齦也得到足夠的按摩。

★仁濟醫院牙科 羅素華護理師

不正確的刷牙方式如用力過度、橫向拉刷、斜向交叉刷牙等，都可能對牙周組織造成機械的損傷，使局部牙齦潰破，出現潰瘍、出血，牙周進一步萎縮等。消除或減少食物嵌塞也是非常重要的。因為食物殘渣長期堆積在牙縫中，壓迫刺激牙齦，使之發生慢性炎症，從而更加重了牙齦的萎縮。(參考高露潔口腔保健中心)

牙齒保健好方法

由於齲齒(蛀牙)的成因相當複雜，因此防齲也必須由多方面著手。一方面是加強牙齒本身對齲齒的抵抗力，另一方面則是減少口腔環境可能造成牙齒損害的因素。

- 一、養成良好的刷牙習慣
- 二、正確的刷牙方法
- 三、必要時可使用牙線
- 四、定期口腔檢查
- 五、少吃零食(尤其甜食)
- 六、均衡飲食

