

新聞稿

傳媒聯絡： 精信醫療保健

翁家琪 (Dorothy Yung) 電話：2510 6765 / 9363 0084

甘家慧 (Ellena Kam) 電話：2510 6794 / 9171 8201

2008 年 3 月 17 日

25 至 45 歲港人：九成患牙齒酸蝕 首種針對牙齒酸蝕牙膏引入香港

港人近年的健康意識不斷提高，但對牙齒健康仍一知半解，常墜入牙患陷阱而不自知。時尚的健康飲食習慣，如經常進食水果、果汁、沙律等健康食品；飲紅酒以保護心臟健康；或將食物長時間含在嘴裏的「慢食」潮流…等，均是誘發「牙齒酸蝕」的高危動作。最新調查顯示在年齡介乎 25 至 45 歲的受訪港人當中，九成二患有牙齒酸蝕，嚴重影響患者的牙齒外觀及咀嚼能力，長遠誘發其他更嚴重的牙患，不可不防。有牙科醫生建議市民應對牙齒酸蝕提高警覺，使用最新針對牙齒酸蝕的牙膏對鞏固軟化琺瑯質有幫助。

為瞭解港人患牙齒酸蝕的情況，葛蘭素史克有限公司特別委託香港大學民意研究計劃，於 2008 年 2 月底進行調查，成功訪問 520 名年齡介乎 25-45 歲、曾經出現牙齒酸蝕徵狀的人士。調查報告由香港大學民意研究計劃統籌彭嘉麗小姐於今天舉行的新聞發布會上發表。

受訪者平均廿八歲已出現牙齒酸蝕徵狀

- 調查顯示，九成二年齡介乎 25 至 45 歲的受訪港人已出現牙齒酸蝕徵狀，其中七成二的牙齒變黃、六成二患牙齒敏感，五成四的牙邊變崩
- 兩成一受訪者¹受牙齒酸蝕影響長達 11 年或以上而不自知
- 受訪者平均廿八歲已出現牙齒酸蝕現象
- 近八成受訪者患有蛀牙，五成三不能肯定或誤以為牙齒酸蝕等於蛀牙
- 七成受訪者從未聽過「牙齒酸蝕」，七成三不知道其徵狀
- 九成受訪者經常進食帶酸性的食物或飲料
- 受訪者平均每天進食 5.4 次
- 兩成一受訪者不會處理或不知道如何處理牙齒酸蝕；近六成誤以為進食後立即刷牙能預防牙齒酸蝕

牙齒酸蝕元兇:酸性食物

香港大學牙科學院菲臘牙科醫院副教授朱振雄醫生對調查結果表示憂慮,他說:「調查顯示受訪港人的牙齒酸蝕極為普遍,對牙齒酸蝕的成因及預防知識貧乏,而且使用錯誤方法去處理牙齒酸蝕問題,令牙患惡化,實在叫人擔心!」

¹ 撇除未能回答何時開始出現牙齒酸蝕徵狀者,為數 123 人

朱醫生指,牙齒酸蝕的元兇是酸性食物及飲品—其中的酸性會軟化牙齒表面堅硬的琺瑯質,長久會令琺瑯質出現耗損及流失而造成「牙齒酸蝕」。

進食過頻,口水來不及修補琺瑯質

其實,人類口水含有鈣、磷等物質,能中和酸性及藉「再礦化作用」修復琺瑯質,惟過程需約一至兩小時。如進食過頻,口水便來不及中和酸素,無可避免地琺瑯質會變軟而流失,甚至引起其他嚴重牙患。嚴重時,牙髓會受影響而令患者感到痺痛,喪失胃口,影響情緒。此外,患者的牙齒會變黃、變薄、崩缺、縮小等,影響外觀及自信心。

避免進食酸性食物及大力刷牙

港大牙醫學院於 2005 年進行一項有關飲品酸鹼值的測試研究,發現多種流行飲品的酸度極高,如可樂的酸鹼值為 2.3、柑桔檸檬的酸鹼值為 2.8 及運動飲品的酸鹼值為 2.8。市民應縮短飲用這些飲品的時間。朱醫生表示,市民亦應避免進食或飲用酸的食物或飲品後,即牙齒最柔軟時立即刷牙,或者過於大力刷牙,損害牙齒的琺瑯質。

有效預防必須減少牙齒磨耗

朱醫生表示,牙齒酸蝕造成的破壞是不能逆轉的,因為琺瑯質一旦流失,就無法復原或再生,晚期的牙齒酸蝕需要進行昂貴而繁複的治療來回復牙齒外觀,因此及早處理更為重要。要預防牙齒酸蝕,首要是保護牙齒表面的琺瑯質,如要留意平日的飲食習慣及每天的進食次數;進食後應等至一小時才刷牙;應盡快喝下酸性飲料而不要吸啜或含在口中,亦可改用飲管以減少飲料與牙齒接觸;同時應選用軟毛牙刷輕輕地刷牙及使用低磨損性的含氟牙膏。

首種針對牙齒酸蝕牙膏有助鞏固軟化琺瑯質

一項在英國進行的研究顯示,首種針對牙齒酸蝕的舒適達護齒健牙膏(Sensodyne Pronamel),其獨特的含氟配方能讓牙齒提取更大量氟化物,加上牙膏的**低磨損性**,能有效鞏固軟化的琺瑯質,促進損耗牙齒修復硬度,抵抗牙齒酸蝕。

朱醫生提醒市民對牙齒酸蝕不要掉以輕心,如發現早期症狀如牙齒變黃或變薄,便應及早向專業牙醫諮詢及處理,防患於未然。