

# 清晨爽利

**播出時間:** 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

**環節:** 健健康康在清晨

**主持:** 錢佩卿

**嘉賓主持:** 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

**\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (28) (05/05/2026)

## 磨牙(1)

磨牙或磨牙症(bruxism)是一種磨牙的習慣，令上下排牙齒互相產生過多磨損，一般發生於睡眠中(睡眠磨牙症)，常因心理壓力、緊張、憂慮、酒精、咖啡因或吸煙、藥物副作用(如抗抑鬱藥)、咬合不正或睡眠障礙(如睡眠窒息症)引起。有時清醒時(清醒磨牙症)也會無意識地緊咬，摩擦牙齒，常發生於白天，通常和過度專注、緊張、焦慮或咬唇習慣有關，例如長時間思考、集中使用電腦等，會下意識地緊咬牙齒。

先簡單介紹牙的形態及構造。每隻牙都分為牙冠、牙根和牙頸三個部分。牙冠是露於口腔的部分；牙根則嵌入牙槽內，通過牙周膜與骨質融合，牙根尖部有一孔，稱為牙根尖孔，有血管、神經出入；牙頸為牙冠連接牙根的部份，有牙齦包着。牙的構造主要由牙質構成，在牙根部，牙質的外面包有一層黏合質(牙骨質)，而在牙冠的表面有白色、光亮、堅硬的琺瑯質，為人體最堅硬，鈣化程度最高的物質，它能抵禦物理咀嚼與酸性物質腐蝕，保護內層牙質，但內部無血管與神經，受損後不會再生。牙內部的腔隙稱為牙髓，充滿血管、神經和結締組織。

長期磨牙會導致牙齒變平或折裂，琺瑯質受損、牙齒敏感，下顎痠痛、頭痛、耳鳴，肩頸痠痛等症狀。

了解磨牙的成因後，便可以因應不同因素而採取相應的措施去舒緩 / 預防，特別是睡眠磨牙通常不是單一原因引起的。

1. 如果是精神壓力、緊張或焦慮引起的，可透過調控情緒的方法，如深呼吸、冥想、運動、興趣活動，甚至心理輔導等方式減壓。如果磨牙情況持續，可以尋求牙醫協助，配戴睡眠時用的護牙套以保護牙齒。
2. 如果懷疑有睡眠窒息症，應找專業人士進行評估，有需要時使用協助呼吸的儀器睡覺。因為當睡眠時，呼吸道短暫受阻，正常呼吸出現障礙，身體會反射性地咬緊下顎或牙齒，以刺激氣道恢復暢通。長此以往，會引起越來越嚴重的磨牙，令牙齒琺瑯質耗損、顫顎關節疼痛等問題，更會影響睡眠質素。
3. 如果懷疑受藥物影響，如抗抑鬱藥(多巴胺、血清素等)、精神科藥物(鎮靜劑)等而導致磨牙，應諮詢醫生意見，看看是否減藥、換藥或停藥。
4. 如果是不良生活習慣引起磨牙，如吸煙、飲酒、濃茶或過量咖啡因，有可能刺激中樞神經系統，令夜間肌肉出現過度興奮的活動，應該作出相應改善，例如睡前減少攝取刺激性飲品，維持有規律而健康的睡眠習慣，當然包括睡前長時間使用手機。
5. 如果上下牙齒排列明顯不整齊，咬合不正，會導致嚼嚼肌群過度緊繃而出現磨牙，可考慮找專業牙醫進行箍牙療程，調整咬合，讓下顎肌肉放鬆，減少磨牙。

(上述部份資料參考 Smith & John Dentists 的《為甚麼會睡覺磨牙 / 深入了解磨牙原因、症狀、治療及預防方法》)

人類的牙齒大多排列整齊，只有一些人的牙齒排列異常、缺牙，或補綴物(如牙冠、牙橋)高度不均，造成咬合不正。不過，有些動物的牙齒排列是凌亂不整，尤其是狗牙(香港大嶼山有一個狗牙嶺，因山勢險峻，狹窄且高低起伏貌似狗牙而得名，是香港著名的行山「高難度險線」及「考牌路線」。)筆者看過一個歷史故

事「犬牙交錯」就是形容情況曲折交錯，就像狗牙那樣參差不齊。典出《漢書·中山靖王劉勝傳》。

話說漢高祖劉邦得天下後，為了鞏固劉氏的統一，先把分封到各地的一些外族王侯全部剷除，然後把自己的兒子、兄弟、侄兒等分封到各地封侯，各據一方。

到漢景帝時，這些封侯的勢力十分強大，並且野心勃勃地想篡奪帝位。以南方吳王劉濞為首曾聯合其他 7 個王侯造反，但被平定了。不過景帝仍然執迷不悟，再度分封自己的多個兒子為王侯。直至漢武帝繼位，這些王侯的勢力已經坐大，大臣們擔心他們像之前一樣，再起叛亂，便向漢武帝進諫，建議削弱他們的勢力。這些王侯聞風後感到十分憤怒，揚言道：「諸侯王自以骨肉至親……廣封連城，犬牙相錯者，為盤石宗也。」意指諸侯王都是劉氏的骨肉至親，高祖之所以廣為封地，讓他們像狗牙那樣互相交錯不齊地連在一起，都是為了使劉家天下穩如盤石。

「犬牙交錯」原用來描述西漢諸侯國地犬牙相錯、混雜的地理格局，在政治上意在互相牽制，防止地方勢力獨大。後引申形容局勢錯綜複雜、多種因素相互牽連或後彼此牽制。

歷朝歷代，幾乎都有皇親國戚，兄弟手足權力牽引，為爭帝位，往往互相殘殺。看過多年前的一套經典古裝電視劇《隋唐風雲》，就是隋末唐初的動盪歷史，涉及唐太宗李世民及其兄弟的「玄武門」之變，劇集的主題曲就是「隋唐風雲」。

## **疏肝護牙茶 (1 人量)**

材料：玫瑰花 5 克、素馨花 3 克、即食或自磨黑芝麻粉 1 湯匙、蜂蜜酌量。

製法：用滾水先泡焗玫瑰花及素馨花 15 分鐘，將濾出的湯液加入黑芝麻粉及蜂蜜，攪拌即成。

功效：瑰花舒肝解鬱、和血調經，素馨花疏肝解鬱、行氣止痛，黑芝麻潤燥滑腸、滋養肝腎，蜂蜜益陰潤燥、補脾氣、緩中止痛、寧心安神；諸品相配有舒肝解鬱，滋養肝腎功效，有助舒緩因情緒緊張、肝腎陰虛引起的磨牙情況。