

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 (30) (19/05/2026)

牙齦(肉)萎縮(1)

近年經常在媒體上看到 / 聽到有關牙肉萎縮的論述，尤其是一些廣告，幾乎是無日無之地宣傳預防或治療牙肉萎縮的產品。究竟市民大眾對牙肉萎縮有多少認識呢？筆者嘗試從中、西醫學角度探討這一問題。

牙肉萎縮，又稱牙齦萎縮，是一個常見的口腔問題。表現為牙齦邊緣向牙根方向退縮，導致牙齒外露部份變長，甚至牙根外露、牙縫變大。早期會出現下列的常見症狀：

1. 刷牙或使用牙線後流血

當牙菌膜中的細菌堆積在牙肉和牙齦邊緣時，周圍的牙肉發炎。如果不及時處理，發炎會令牙肉和支撐牙齒的骨骼結構變得脆弱，導致牙周病和牙肉萎縮。

2. 口臭

由於牙縫變大，縫隙間容易積累食物殘渣和細菌，產生異味，引發口臭。

3. 牙肉腫痛

由於牙齦發炎，導致牙肉紅腫和牙齦線疼痛，當刷牙和進食時更加明顯。

4. 牙齒敏感

由於牙根暴露，進食冷熱酸甜時，牙齒酸軟疼痛。

導致牙肉萎縮的原因有幾方面，主要包括：

1. 牙周病

日常口腔清潔不當，讓牙菌膜和食物殘渣堆積在牙縫內，牙菌膜漸漸鈣化形成牙石，撐大牙縫牙肉，引起牙齦發炎，導致牙肉萎縮。

2. 不正確刷牙方式

過度用力刷牙或使用牙線，或使用硬毛刷都會損傷牙肉，導致牙肉萎縮。此外，不正確的刷牙方式，未有徹底清潔牙齦邊緣及後排牙齒，令牙菌膜容易堆積，更會加重牙肉萎縮的情況。

此外，遺傳、荷爾蒙改變、吸煙、牙肉組織受傷等，都有機會引發牙肉萎縮。牙齦組織一旦萎縮通常不會自行回轉，所以需盡早處理以防牙齒鬆動、脫落。

牙肉萎縮，令擴大的牙縫隙藏污納垢，堆積污穢物質，但如果牙縫裏剩下來的是智慧，即所謂「牙慧」，則不一定是污垢，但始終是別人牙縫裏的東西。於此筆者想起了一個人人都耳熟能詳的成語「拾人牙慧」，不過，似乎不是太多人知道它的故事。這典故出自《世說新語·文學》。

話說晉朝時有一位名叫殷浩的人，學識豐富，能言善辯，曾被封為建下將軍，統領揚州、豫州、徐州、兗州和青州合共五個州的兵馬。後來因作戰失敗，被罷官並流放到信安(即今浙江省衢縣)。

殷浩有一個外甥，名韓康伯，天資聰穎，且有學問，深得殷浩歡心。有一次，殷浩看見外甥對一班人發表議論，顯得意氣風發。後來他對別人說：「康伯未得我牙後慧。」意指康伯還未得到他的牙後慧，不知是否「酸葡萄」心態？或者覺得韓康伯所發表的意見和道理與他自己的知識還差得很遠。後人把「拾人牙慧」這成語來形容只是拾取、沿襲別人說過的話或文章見解，當作是自己的意思，其實自己並沒有真知灼見，與廣東話「執人口水尾」有異曲同工之妙。

拾人牙慧，多數是抄襲或模仿別人的長處、優點，希望魚目混珠，令不知內裏的其他人欣賞，從而獲得滿足感。不過，對於歌者來說，如果一味只能唱「別人的歌」可能會是一種不好受的味道。請聽 Raldas 唱的《別人的歌》，了解他們的心聲。

清熱化濁茶 (1 人量)

材料：**藿香** 10 克、**佩蘭** 10 克、**金銀花** 15 克。

製法：將材料略沖除去塵污，用清水 2 碗半煲 20 分鐘即成，可當天再用滾水泡焗，飲服多 1 次。

功效：藿香芳香化濕、和胃止嘔、祛暑解表，佩蘭芳香化濕、醒脾開胃、解暑辟穢，金銀花清熱解毒、疏散風熱、清解暑熱；諸品相配有**芳香化濕，消除口氣、解暑辟穢**功效，經常服食有助減輕牙齦發炎和口臭。

小貼士

顴膠穴(手太陽小腸經)

定位：位於面部，在眼外角（目外眦）直下，**顴骨下緣的凹陷處**。

方法：以拇指指腹按壓約一至二分鐘，每天二至三次。

功效：祛風、利面頰；主治口眼歪斜、眼瞼瞶動、齒痛、三叉神經痛、面神經麻痺、面肌痙攣等。

