



養和醫院牙科部醫生
姚嘉琦

在現今社會，人人注重儀容，從頭到腳一絲不苟，目的是給別人留下好印象。如果一說話，口腔便傳出異味甚至臭味，不但令人拒絕親近，更會嚇走朋友和工作夥伴。

到底口氣如何形成，要趕走口氣又有何法寶？今期由牙科醫生為大家講解。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：梅振光

點算好？

口腔衛生差

口氣問題很多時自己都不自覺，到底口氣是怎樣形成？

養和醫院牙科部醫生姚嘉琦說，研究發現90%人士的口氣，都與口腔衛生有關。

另外，男士會有較多口氣問題，這可能與女士較注重儀容及口腔衛生，當有問題時會及早治理有關。

「口氣的形成，主要是口腔不夠清潔，以致細菌有機會生長繁殖。當口腔衛生欠佳，細菌以食物殘渣作營養而大量繁殖，產生一種揮發性的硫化合物volatile sulphur compounds（簡稱VSC）的物質，就是這種物質引致難聞的氣味。」

如牙齒被蛀蝕，甚至被蛀蝕至牙髓體，都會引致口氣；患牙周病、牙周組織不潔淨、多牙垢膜、有牙石等，都會形成口氣。

另外如出智慧齒，因為正受牙痛之苦，以致沒有徹底清潔出牙位置，亦會令細菌有機可乘，大量繁殖，產生口氣。

吃生洋葱、蒜頭等食物引起的口氣只是暫時性，毋須過分擔心。



▲ 口腔衛生差，是形成口氣的最大原因。

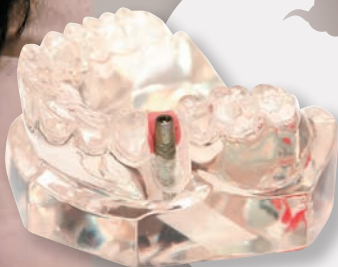
脷苔太厚易藏菌

口腔衛生除了要保持牙齒潔淨外，舌頭衛生亦不要忽視。姚醫生說，我們每天刷牙，不要忘記清潔脷苔。「脷苔是舌頭上的一層保護層，需要定期清潔。一般牙刷在刷頭的背部有橫紋，就是供清潔脷苔之用。研究指如脷苔太厚會引致口氣，故刷牙時也應刷脷苔，不過大家謹記不要刷得太用力，否則會傷及舌頭。」

種牙完成 保養開始

種牙人士亦可能有口氣。姚醫生解釋，由於種牙時在口腔內植入很多如牙橋、螺絲釘等物體，不但日常清潔要做得更仔細，而且某些位置特別容易積藏細菌，故更加需要定期見牙醫做檢查，確保清潔得宜，或有需要時由牙醫清潔。

姚醫生表示：「很多人以為種了牙便一了百了，其實種牙不等於治療完結，這只是另一個開始，病人要更加小心，植入物更加要小心保養及適當清潔，並應每半年見牙醫，如有問題可及早治療。」



痲滋、脰環添口氣

痲滋是口腔大敵，細細粒已經可以令患者痛苦不堪，原來痲滋除了引致痛楚，更會引發口氣。

姚醫生解釋，當口腔內有大痲滋時，由於痛楚，患者自然減少清潔該部位，口腔內的細菌不斷繁殖，產生較多揮發性硫化化合物，因而有口氣。

另外新世代年輕人會以穿脰環為時尚，脰環的位置易藏污及難清潔，令脰苔愈積愈厚，便容易積聚細菌，甚至發炎。



▲ 痲滋或脰環，亦會引發口氣。

有口氣



▲ 接受電療人士或令口水腺受損，口水分泌減少產生口氣。

口水腺分泌減少

口腔問題以外，其他有多個原因都與口水腺分泌減少有關。

「很多接受電療人士，後遺症是口水腺分泌減少，因而形成口氣。這情況與我們睡覺時口水腺分泌減少，以致細菌滋生，引致口氣一樣。

另外服用某類藥物如抗敏藥、去水丸亦會令口水腺分泌減少，患者會感口乾，加上口腔衛生差便容易有口氣。

患有耳鼻喉疾病如扁桃腺發炎，或腸胃疾病如胃酸倒流，可引致口氣，吸煙亦可以帶來口氣。甚至有個別病人服用抗抑鬱藥，亦會引致口水腺分泌減少而有口氣，有需要時，便須請教家庭醫生。

亦有病人與精神或心理狀況有關，研究顯示個別病人心理上總覺得自己有口氣（恐口臭症，Halitophobia），有需要時應轉介至精神科專科醫生或臨牀心理學家跟進。

治療口氣方案二： 使用漱口水和牙膏

第二種方案是使用漱口水和牙膏，姚醫生說，含有氯己定（Chlorhexidine）的漱口水，可抑制細菌，改善口氣情況，研究發現持續使用含氯己定漱口水，能減少43%揮發性硫化化合物。或用含有二氧化氯（Chlordioxide）及鋅鹽（Zinc Salt）的漱口水能保持口腔氣息清新。但長期使用氯己定可能令牙漬沉積及影響口腔黏膜。



▲ 咀嚼香口珠或香口膠能增加口水分泌，減少口氣。

另外選用含三氯沙（Triclosan）的漱口水，能減少口腔細菌。含氟化亞錫（stannous fluoride）、鋅、三氯沙牙膏，亦能減少口氣。

另外有人以咀嚼香口膠消除口氣，姚醫生說在咀嚼香口膠時可令口腔增加口水分泌，清洗牙齒表面，減少牙菌形成，故能改善口氣。不過如本身口腔衛生欠佳，咀嚼香口膠也於事無補。最重要還是照顧好口腔，保持潔淨，口氣自然不會來。



▶ 含氯己定的漱口水及含三氯沙的牙膏，都能幫助消除口氣。



治療口氣方案一： 勤清潔

說到底，口氣的形成都是因為口腔衛生差，故我們照顧好口腔，保持牙齒潔淨、牙齦健康，如有活動式假牙，亦需要每天勤加清潔，自然可以趕走口氣。

姚醫生說，治療口氣方案有兩種，第一選用適合牙刷（細刷頭、刷毛軟硬適中），每日早晚刷牙外，並清潔脰苔。此外亦應使用牙線及牙縫刷，徹底清潔牙縫的食物殘渣及清除細菌。

如有牙周病應定期見牙醫或牙周治療科醫生治療，因為牙周病是需要病人與醫生緊密合作，好好照顧牙周便可以減慢病情惡化。

▶ 早晚刷牙及使用牙縫刷保持口腔清潔，自然能趕走口氣。

