



常見口腔問題的中醫觀點

文／中醫部婦科 醫師 李湘萍

□ 腔的問題十分常見，像是口中老是有苦
苦淡淡之感，以及嘴巴破、口臭、夜間磨牙等，這些問題雖然不是疾病，但會造成日常生活上的不適與困擾，往往也是身體出了狀況的前兆。一般人以為這些口腔問題一定是上火所致，因而自行吃些退火食品，其實這是以訛傳訛的錯誤觀念。中醫老祖宗早在一兩千年前對此就有詳細論述，本文從中醫觀點針對常見的口腔問題加以解答，並提出相關對策。

俗話說：「鼻聞香臭，舌嘗五味」，如果有一天我們吃什麼東西都味同嚼蠟，生活將失去很多樂趣。相反的，如果口中經常感覺有異味，例如泛酸、口苦、口淡等，也不可大意，因為這種現象常與疾病有關。中醫的口腔保健注重整體觀念，口齒是人體不可分割的一部分，必須重視先天之本和後天之本，辨證而後論治，方得周全。

口苦～啞巴吃黃連，有苦難言

現代人壓力大，常有門診病人抱怨口中苦苦的，輕微的是只有早上起來比較明顯，

嚴重者則會持續一整天。口苦一詞，首見於中醫經典《黃帝內經》。《素問·痿論》：「肝氣熱，則膽泄口苦筋膜乾」；《靈樞·四時氣篇》：「膽液泄則口苦」；《靈樞·邪氣臟府病形篇》：「膽病者，善太息，口苦，嘔宿汁。」意即口苦源於壓力，主要是肝熱造成膽汁上溢所致。

很多人以為此處所稱的「肝」是人體的肝臟，口苦代表肝臟發炎或肝臟不好，所以要求醫師幫忙抽血檢查肝功能指數。其實中醫所指的「肝」，大部分是涵蓋神經內分泌的範圍，而肝熱簡單來說，是神經功能太過亢進的意思。

原因	<ul style="list-style-type: none">● 工作壓力大、精神情緒緊張，導致肝膽鬱火內蘊，疏泄失職，膽氣上溢而口苦。● 三餐不定時、暴飲暴食，常吃宵夜及辛辣食物，損傷腸胃功能，食物停留時間過長，產生濕熱而口苦。	臟腑歸經 肝膽脾胃
治療	臨床常用疏肝利膽、清熱利濕法調治。方選小柴胡湯、龍膽瀉肝湯、黃連溫膽湯。	
食療	菊花薏米冬瓜糖水： 菊花15g，薏米30g，冬瓜100g，白糖15g，加水先煮菊花、薏米30分鐘，去二藥留汁，再放入冬瓜煮湯，湯成加入白糖。	
保健	<ul style="list-style-type: none">● 保持心情平和愉快，不可急躁或過度抑鬱，是防治此病的關鍵。● 少吃辛辣、油煎、燒烤等燥熱之品，應以清涼為主，可多進食清涼湯水，並忌酒醇甘肥之物。	

口淡～食之無味，棄之可惜

口淡是指口中味覺減退，自覺口內發淡而嘗不出食物的味道，無論吃美味大餐還是清粥小菜，都覺得索然無味，甚至沒吃東西時也感口淡，一般還會伴隨消化不良、食慾不振等症狀。《黃帝內經》提到「脾氣通於口，脾和則口能知五穀矣」，中醫認為人的味覺與脾胃功能有關，口淡無味多因脾胃失調所致，有些人試圖藉由吃辛辣重口味的食物來提味，反而會造成腸胃功能的負擔。

原因	<ul style="list-style-type: none"> ● 感冒、吃入不潔食物、大吐大瀉過後，或其他慢性病等原因，致使脾胃氣虛，運化轉輸失職而口淡。 ● 飲食不節制，長期吃冰或冷飲，損傷脾胃，濕阻中焦而口淡。 	臟腑歸經 脾胃
治療	<ul style="list-style-type: none"> ● 脾胃虛弱者，治宜益氣健脾和胃。方選六君子湯。 ● 濕阻中焦者，治宜芳香化濁，醒脾化濕。方選藿朴夏苓湯、三仁湯等。 	
食療	<ul style="list-style-type: none"> ● 多食健脾利濕、化痰祛濕的清淡食物，如白蘿蔔、蔥、薑、白果、紅豆、山藥、白扁豆等。 <p>山藥大棗飲： 將山藥、大棗各10g放在水中煮半小時，每天飲200c.c左右，口內無味、納穀不香的情況會漸漸改善。</p>	
保健	<ul style="list-style-type: none"> ● 遠離潮濕，多參加各種戶外活動，多聽輕鬆音樂，以動養神。 ● 少吃甜黏油膩之品，少喝啤酒、冷飲等助濕之品。 	

口臭～不是病？臭起來要人命！

口臭會影響工作與人際關係，帶來無比困擾。口臭又分為單純性口臭和繼發性口臭，單純性口臭的病因較單純，檢查若無其他疾病，辨證論治即可；繼發性口臭多起因於某種疾病，一旦將原發疾病根除，口臭也會隨之好轉。口腔疾病（如：牙齦炎、牙周炎、蛀牙等）、鼻咽部疾病（如：萎縮性鼻炎、鼻竇炎、扁桃腺炎等），或某些全身性疾病（如：支氣管擴張、肺部感染、腸胃疾病、糖尿病等），常會伴隨口臭。

原因	<ul style="list-style-type: none"> ● 有溫熱病或口瘡、牙宣(牙周病)等，或愛吃辛辣厚味，致生內熱，火熱上蒸。 ● 飲食失節，腸胃失運，宿食停滯，遂成食積。 ● 多見於肺熱、肺癰，痰熱壅肺，灼傷氣血，瘀結成癰，血敗為膿。 	臟腑歸經 脾胃肺
治療	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃熱上蒸者，治宜清胃泄熱，可用清胃散；若兼便秘腑實，宜用涼膈散。 ● 腸胃食積者，治宜消積導滯。方選保和丸、枳實導滯丸。 ● 痰熱壅肺者，治宜清肺化痰。方選千金葦莖湯、瀉白散。 	
食療	<ul style="list-style-type: none"> ● 選用低脂、低糖食物，蛋白質不宜攝取過量。 ● 動物性葷食需減少，應選擇富含纖維素的植物性食物，如：番薯、玉米、蘿蔔、黃瓜、南瓜、白菜等。 ● 多食粗糧，少食精細食品。 	
保健	<ul style="list-style-type: none"> ● 有口臭者平時飲食宜清淡，應多喝水、多吃新鮮蔬菜和各種水果。忌菸酒及辛辣刺激、油炸食物，以及會產生異味的蔥蒜等。 ● 保持口腔衛生，早晚正確刷牙。可咀嚼口香糖、用小蘇打水或茶水漱口。 	

口味異常看過來～還要注意以下問題喔！

1. 口味異常與年齡、情緒、飲食、口腔衛生等諸多因素有關，尤其是吸菸或過量飲酒的人更易如此。
2. 一般人過度疲勞或睡眠品質不佳，也會有短暫而輕度的味覺異常，通常不需治療，休息後會自行消失。
3. 服用某些藥物也會導致各種味覺異常，停藥後會消失。
4. 單憑味覺異常不能瞭解疾病全貌，還要綜合其他症狀來辨證論治。
5. 刺激性及過冷過熱的食物可能破壞舌面的味蕾，影響味覺神經，使口味越吃越重。可試著改變食物種類及烹調方式，從色、香來刺激食慾。另外，每餐不要吃得過飽，進食時充分咀嚼，增加食物與味蕾的接觸。
6. 不良的飲食習慣除了混亂味覺，還會加速鋅的流失，而鋅是唾液中味覺素的成分之一，長期缺鋅會影響味蕾的生長，導致嘗不出飯菜的滋味。

鋅的攝取：

每天補充鋅約15mg，可以預防味覺障礙。含鋅最多的食物是牡蠣，每100g含鋅40-70mg。小魚、綠茶、可可、芝麻、杏仁、海藻、黑米、蛋黃、動物肝臟等，也是含鋅量較高的食物。

嘴巴破洞～未必是上火，別在傷口上撒鹽

多人都長過口瘡，口瘡即口腔潰瘍，除了局部疼痛、食不下嚥外，嘴唇也會紅腫乾裂，嚴重時還伴有全身的症狀，如低熱、局部淋巴結腫大等，一般要7天左右才會完全消失，嚴重者會多處齊發，甚至反覆發作。一般民眾認為口瘡就是上火，猛喝青草茶來退火，其實誘發口瘡的原因很多，若一味吃降火氣的東西，將會造成反效果。

常有人在感冒、消化不良、精神緊張鬱悶時，免疫力下降，就會導致口瘡發作。另外，缺乏微量元素如鋅、鐵、葉酸、維生素B12等，也會降低免疫功能，增加長口瘡的機率。所以，口瘡的發生和免疫力有很密切的關係。

清朝沈金鰲在《雜病源流犀燭》一書寫到：「臟腑積熱則口糜。口糜者，口瘡糜爛也。心熱亦口糜，口瘡多赤；肺熱亦口糜，口瘡多白；膀胱移熱於小腸亦口糜；三焦火盛亦口糜；中焦氣不足，虛火上泛亦口糜；服涼藥不效，陰虧火泛亦口糜；內熱亦口糜。」可見在中醫觀點，不少原因都會引起口瘡，若是實火，要看在哪一個臟腑，而虛火也有可能，像氣虛、陰虛都會導致，不能

一概用「上火」來解釋，治療對策也要隨病因而異。

	臟腑歸經	
原因	<ul style="list-style-type: none">● 口瘡多在秋季及季節交替時易發作，主因為感受燥火兩邪。燥邪易傷津液，導致口乾舌燥；而火為陽邪、其性炎上，故局部會有灼熱刺痛感。● 過食辛辣肥厚之品或偏食，致脾胃積熱，循經上攻，薰蒸口舌。● 思慮過度，心煩睡不著，鬱而化火，心火亢盛，上炎熏灼口舌；或長期抑鬱，無處發洩，肝鬱氣滯，鬱而化火，暗耗陰血。月經將行之時，氣鬱更甚，肝火旺盛，上灼口舌。● 長期熬夜導致陰液不足，或久病陰損，虛火内生。● 操勞過度或久病，脾氣虛損，水濕上漬口舌，而致口瘡；更有甚者，濕熱相結，亦可發為口瘡。● 先天稟賦不足，或久服寒涼食物或藥物，寒濕內盛，致口舌生瘡。	肝 心 脾 肺 腎
治療	<ul style="list-style-type: none">● 胃火者，治宜清瀉胃火。方選涼膈散、瀉黃散。● 肝火者，治宜疏肝瀉火。方選加味逍遙散。● 陰虛火旺者，治宜滋陰清火。方選甘露飲、黃連阿膠雞子黃湯、知柏地黃湯。● 脾胃虛弱者，治宜益氣健脾和胃。方選香砂六君子湯、補中益氣湯或黃耆建中湯。● 濕阻中焦者，治宜芳香化濁健脾益氣。方選藿朴夏苓湯、三仁湯、甘露消毒丹。	
食療	<ul style="list-style-type: none">● 營養要均衡，尤其是維生素B群、維生素C以及鋅、鐵等微量元素不能少。● 實火者可多食用水果如梨、荸薺、芹菜、菊花茶等。● 大便秘結者，每天早晨飲用淡鹽水或蜂蜜水1杯，有助於通便瀉火。● 濕阻中焦者，飲用淡茶，可利濕清熱。	
保健	<ul style="list-style-type: none">● 良好的情緒狀態和生活習慣對於預防口瘡很重要。首先要忌酒、溫熱、辛辣、油膩之品。二要注意口腔衛生，避免機械性磨擦，如假牙或魚蝦蟹等粗糙食物會損傷黏膜。工作壓力過大、生活不規律、心情鬱悶者，需避免過度疲勞或熬夜而傷神動火，應保持心情舒暢以防鬱而化火，調整好睡眠，避免失眠而引動心火，對口瘡的復原均有益處。● 「日行8000步，夜眠8小時，三餐8種菜，不少8杯水」，不僅能遠離口瘡，還會遠離其它疾病，永保健康。	

磨牙～睡得咬牙切齒，夜夜驚醒枕邊人

磨牙是睡眠時咀嚼肌節律性收縮，引起牙齒上下相磨切並發出聲響的症狀，往往只有一起睡覺的人才會察覺，本人則對自己磨牙的狀況一無所知，但有時隔日會出現下頷疼痛難張口、頭痛，甚至牙齒損傷等症狀。隋朝巢元方在《諸病源候論》中提到：「嚙

齒者，是睡眠而相磨切也。此由血虛，風邪客於牙車筋脈之間，故因睡眠氣息喘而邪動，引其筋脈，故上下齒相磨切有聲，謂之嚙齒。」

原因	<ul style="list-style-type: none"> ● 白天壓力大或精神受刺激，大腦皮質過度興奮，產生肝火，循經上擾心神而磨牙。 ● 宵夜吃太飽或嗜食烤炸辣等食物，產生胃火，或脾胃停滯不化，引起磨牙。 ● 小兒蛔蟲病，因體內蛔蟲產生的代謝廢物，引起神經症狀而磨牙。 	臟腑歸經 肝脾胃心
治療	<ul style="list-style-type: none"> ● 肝火者，治宜清泄肝火。方選四逆散或加味逍遙散。 ● 胃火者，治宜清泄胃火。方選清胃散。 ● 飲食積滯者，治宜消食導滯和中法。方選保和丸加胡黃連內服，或枳實導滯丸加減。 	
食療	試著每晚睡前吃1片陳皮，或陳皮泡水喝，連吃2-3天，可治小兒及成人夜間磨牙，早期剛剛發生時尤其有效。	
保健	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡前盡量放鬆，少看電視，避免吸菸和興奮性食品（如：咖啡、巧克力、可樂等含有咖啡因的飲料或食物）。可適當的做做體操、泡熱水澡、聽輕音樂等。 ● 熱敷上下顎，鬆弛咬合肌肉，可減少頭痛發生率。 ● 保持正確姿勢，因彎腰駝背也會導致磨牙。 ● 晚餐不要吃得過飽，睡前一定要刷牙。 	

健牙有道～清晨叩齒36，到老牙齒不會落

「叩齒吞津保健法」是中國古代養生術之一。古人說：「齒為筋骨之余，宜常叩擊，使筋骨活動，心神清爽。」意即齒健則身健長壽。東晉醫家葛洪在《抱樸子·雜應》提出：「或問堅齒之道……清晨建齒三百過者，永不搖動。」南北朝文學家顏之

推在《顏氏家訓》說：「吾嘗患齒，搖動欲落，飲食熱冷，皆苦疼痛。見抱樸子牢齒之法，早朝叩齒三百下為良；行之數日，即便平愈，今恒持之。」

從葛洪到顏之推，中間已隔兩百多年，此法能流傳下來並被名人驗證，可見確有療效，之後的蘇東坡及乾隆皇帝也力行叩齒法。

叩齒法：

1. 每天早上剛醒來和臨睡前，精神放鬆，口唇微閉，心神合一，默念叩擊。
2. 先叩白齒，再叩門牙；輕重交替，節奏有致。
3. 終結時，再輔以「赤龍（舌頭）攪海，漱津勻吞」，效果更佳。
4. 剛開始時輕叩十幾下，之後逐漸增加叩擊次數和力量，達到每次叩擊50次左右。

此法能增強牙周組織纖維結構的堅固，促進牙齦及臉部血液循環。☺