



口臭掰掰 你不再難以啟齒

文·圖／齒顎矯正科 醫師 張淵傑·主治醫師 余建宏

談及口臭問題，中國古代就有這樣有趣的典故。話說唐朝的武則天時代，宮廷詩人宋之問擔任文學侍從，他認為自己學富五車，外表也頗為俊俏，按理應該會受到武則天的關照。沒想到有一天，武則天直白地對他說：「宋卿各方面表現都很不錯，就是不知道自己有口臭。」宋之問頓時面紅耳赤，感到無地自容，從此他的嘴裏經常含著丁香，用之去除氣味。由此可見，口臭不僅影響人際關係，還可能牽涉到自己未來的運途。

臨床上，常有民眾因口臭困擾而求診。張先生初次來門診時，抱怨家人總說他有口臭，就連孩子跟他講話時都摀著鼻子，讓他很受傷。雖然他並不覺得自己口腔有異味，但也擔心萬一真是如此，會嚇走一些重要客戶。

經過詳細檢查及問診之後，發現他的問題在於刷牙方式不對，刷牙次數也較少，並且因為工作關係經常喝酒、抽菸和熬夜應酬，這些問題都有可能導致口臭。何況他有牙周病（圖1），口腔裡的味道更加不好聞，於是將他轉診到牙周病科，經過牙治療，牙周病改善，口臭也不再那麼明顯了。

另一位年輕的林先生也有同樣困擾，口臭已嚴重到女友不願意跟他親熱，所以他來求診時顯得心事重重。醫師檢查發現他是因為牙齒排列不整齊（圖2），導致潔牙不易而



圖1：牙周病是常見的口臭原因



圖2：牙齒排列不整齊，細菌更容易孳生，可以藉由齒列矯正治療改善。

有異味產生。他在接受了口腔衛教指導與為期兩年的牙齒矯正治療之後，牙齒整齊了，口臭也消失了，變得更有自信，和女友的感情發展順利。

9成的口臭根源在口腔

雖然造成口臭的原因很多，例如全身問題（肝火等），但絕大部分約90%是直接來自口腔。在口腔潮濕溫暖的環境中，細菌很容易孳生，口腔內的病菌可高達500多種，並且大部分是會產生惡氣的細菌。歸納會引起口臭的口腔疾患如下：

- 不合適的牙冠、牙橋，因為與牙齒本身不密合或設計不良，造成食物及細菌堆積，進而產生惡氣並引發口臭。
- 牙髓發炎，牙齦有膿包，因為細菌聚集而產生惡氣。
- 拔牙後發生乾性齒槽炎。
- 乾口症的患者因唾液分泌不足，容易有口臭。
- 潔牙方式欠佳，細菌堆積在牙齒周圍，進而產生牙齦炎或牙周炎。
- 牙齒排列不整齊，潔牙不易。

要解決口臭問題，除了上述疾患要由醫師處理以外，病人平日必須保持良好的口腔衛生，包含牙刷、牙線、漱口水的正確使

用。部分病人有舌苔的問題，而舌苔也是細菌容易孳生的溫床，所以在潔牙時別忘了刷刷舌頭。如果口臭的發生與口腔或牙齒疾患無關，有可能是身體提醒你要留意某些疾病正在發生，應尋求專業診斷。

日本十分重視口臭問題

在日本，幾乎每個牙科醫院都附設有口氣科（日文原名為「口氣清新科」），從診斷、治療到後續的追蹤評估等，都有非常標準化的流程（圖3、圖4）。比較特別的是，有些病人罹患的是「精神性口臭」，也就是說，他們其實沒有口臭，卻認定自己有口臭，因此產生許多社交困擾。

為了提供民眾全方位的服務，本院牙醫部正朝此方向規劃，期能設立與好口氣有關的特別門診，協助患者早日擺脫這個惱人的問題。

最後，提供兩篇網路文章，文中介紹人體穴位「大陵穴」，以及中藥「生白芍」的用法，提供有口臭困擾的民眾參考：1.口臭問題按一個穴位就能解決（台灣大紀元 <http://m.epochtimes.com.tw/n111862>）；2.十年口臭三天改善（煮一煮食譜網 <http://cafe.cook1cook.com/posts/3475>）

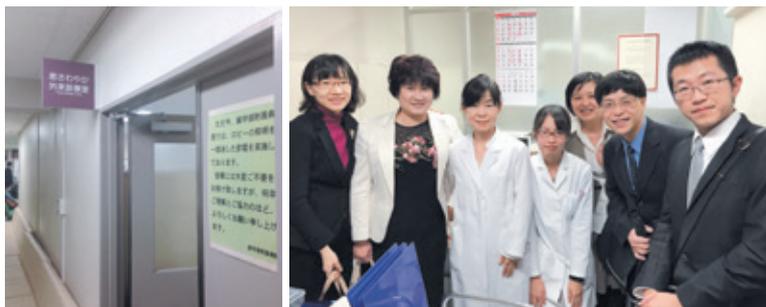


圖3：參訪日本國立東京醫科齒科大學（東醫齒大）的「口氣清新科」



圖4：東醫齒大研發的刷舌頭牙刷，並推薦口臭治療專用漱口水。