

# 糖尿病的口腔問題 中醫也給力



文／中醫部內科 醫師 黃瀨瑩

**40**歲的劉先生有5年以上的糖尿病史，他規律服藥，不抽菸也不喝酒，但沒有運動習慣。這半年以來，他常常覺得牙齦腫脹疼痛，牙齒好像浮浮的，甚至會鬆動搖晃，用餐時不敢用力咀嚼，刷牙時牙齦會流血，而且每天都口乾舌燥，更尷尬的是，太太跟孩子總是說他的嘴巴臭臭的。這麼一來，除了身體不適，他連人際關係和心情都受到了影響。

綜合上述，劉先生的口腔問題主要有3個：牙周炎、口乾、口臭。

## 牙周炎

牙周炎是糖尿病常見的併發症之一，常見症狀有：牙齦腫脹出血、牙齒鬆動或有浮動感，甚至牙齦萎縮、牙齒脫落。

牙周炎在中醫屬於「牙宣」的範疇，常見的類型有兩種：

### ●胃火型牙周炎：

通常由飲食習慣不佳所導致，這類患者平時喜歡吃大餐好料，吃燒烤、炸物、醃漬品，即中醫所說的「膏粱厚味」，或是有飲酒習慣，導致腸胃積熱，長久堆積的火氣隨著經絡向上蒸騰，便導致牙周炎的種種症狀。一開始，病程緩慢，症狀輕微，如果沒有定期檢查牙齒，往往等到出現了明顯的牙齒鬆動及牙周腫脹、出血、膿腫，才會發現。這時候因為咀嚼功能差，食物沒有完全嚼碎便吞嚥，容易造成腸胃道的負擔，經常伴隨胃脹、胃痛、胃灼熱感等消化不良的症狀。



健康的牙齦



牙齦炎



牙周炎

(圖片引用來源：Periodontitis Oral Complication of Diabetes Philip M. Preshaw, Susan M. Bissett)

◎中醫治療：主要治則為「清瀉胃火」，可選用清胃湯、半夏瀉心湯、黃連、牡丹皮、生地黃、細辛、蘆根等中藥。若消化不良的症狀明顯，可再加上「消導藥」來幫助腸胃做工，例如焦三仙、雞內金、穀芽、萊菔子等中藥。

#### ●腎虛型牙周炎：

在中醫觀點，牙齒歸「腎」負責，所謂「腎主骨，齒為骨之餘」，若腎能充足，便能滋養牙齒，使牙齒堅固。反之，腎虛型牙周炎的患者常感牙齒鬆動，咀嚼時牙齒酸軟無力，甚至年紀輕輕便脫落數顆牙齒，並常伴隨腰痠、膝蓋無力、頭暈目眩、耳鳴等症狀。腎虛的原因很多，部分來自先天不足，部分來自後天過度消耗，例如過勞、年老體衰、房事過度、久病等等。

◎中醫治療：主要治則為「補腎」，一般腎虛型牙周炎多屬「陰虛火旺」，可選滋腎退火的地黃丸、玉女煎、二至丸、玄參、山藥、知母、黃柏等方藥來配伍運用。

◎以上兩種類型常伴隨牙齦出血，在中醫稱為「牙衄」，使用涼血止血的中藥能夠減少出血，例如赤芍、牡丹皮、旱蓮草、茜草。

### 口乾、口臭

糖尿病在中醫稱為「消渴證」。口乾是糖尿病患常見的困擾，中醫看待口乾仍然以「辨證論治」為中心思想，以下是常見的類型：

#### ●「實火」口乾：

總是口乾舌燥，喜歡喝大量的水，而且要喝冰的才舒服，困擾的是不論喝多少水，

都解不了口渴。常伴隨明顯的口臭，身體怕熱而不怕冷，脈象數而有力，舌津少。治療一般選用「清熱瀉火」的方藥。

#### ●「虛火」口乾：

口乾卻不喜歡喝水，下午身體燥熱特別明顯，睡眠時盜汗，心中又煩又熱，手心足心也發熱，脈象細數，舌紅少津。治療選用「滋陰瀉火」的方藥。

#### ●「濕熱」口乾：

口乾伴隨口苦，常覺得食物淡而無味，需要加重調味料才覺得好吃。一般人的舌苔薄而分布均勻，舌質隱隱若現，但濕熱體質者的舌苔厚而膩，經常滿布舌面而看不到舌質。治療選用「清熱利濕」的方藥。

◎口臭的中醫治療不離上述原則。

◎因為唾液減少，口腔的酸鹼值缺少緩衝，也會增加罹患牙周炎的機率。

### 別忘了，體質因素會加重口腔疾患！

另外，患者常因牙齦不適及體質燥熱，喜歡冰涼飲品，例如手搖飲料、椰子水等等，但喝冷飲只能獲得暫時的涼爽，無法真正消除體內的火氣，長久下來，反而堆積了大量的濕氣與寒氣在體內。

牙周炎、口乾、口臭雖然都是口腔的問題，但根本原因還是來自於體質，因此患者除了定期到牙科檢查治療，也應該就診中醫，由內而外，由本而末的來治療口腔問題。還要注意的是，糖尿病人罹患牙周炎的機率為一般人的3倍，牙周炎越嚴重，血糖的控制就越差，積極治療牙周炎除了能緩解不適，也能幫助控制血糖！☺