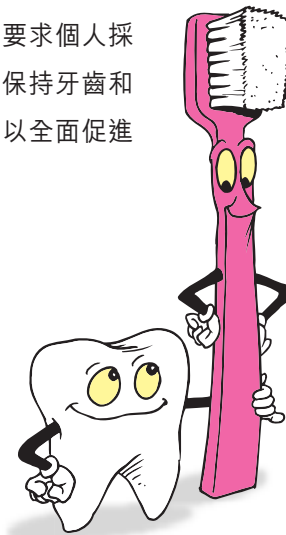
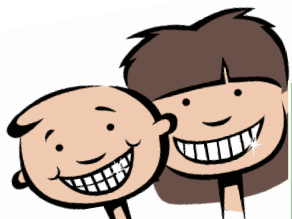


**香**港於2001年進行了全港口腔健康調查，以確定香港市民的口腔健康狀況及與口腔健康相關的行為。調查方法採納世界衛生組織建議的基本原則，以指標年齡及年齡組別來代表全港人口。

**是**次口腔健康調查報告的重點定於兩種香港人最常患但卻往往最被人忽視的口腔疾病，即蛀牙(齲齒)和牙周病。這些常見的牙患是重要的公眾健康問題，因為在本港，幾乎每一個人都患有其中一種或這兩種牙患。然而，很多人認為這些情況比其他健康問題相對輕微。不過，如感到痛楚、不適和／或失去牙齒，受牙患影響的人士定會出現各種程度的功能障礙，因而可能會在某些方面影響生活素質。

**上**述兩種口腔疾病均有安全、有效和經驗證的預防方法。但這些方法要求個人採取某些行為和生活方式。事實上，這些有助保持牙齒和牙周組織健康的行為和生活方式，亦同樣可以全面促進口腔健康及身體健康。





口腔健康指數		5歲兒童	12歲學生	35至44歲 成年人	65至74歲 非居於院舍長者	65歲以上 居於院舍長者
蛀牙	齲失補乳齒／恆齒的平均數	2.3	0.8	7.4	17.6	24.5
	有齲失補乳齒／恆齒的人數的百分率	51.0	37.8	97.5	99.4	99.8
	齲齒(乳齒／恆齒)的平均數	2.1	0.1	0.7	1.3	2.6
	有齲齒(乳齒／恆齒)的人數的百分率	49.4	6.9	32.0	52.9	55.2
牙周病	有牙齦出血的人數的百分率		35.0	3.4	1.7	0
	有牙石的人數的百分率		59.5	49.9	43.0	49.8
	有牙周袋的人數的百分率			46.0	55.3	49.9
牙齒缺失	沒有牙齒(無齒)的人數的百分率			0	8.6	27.2
	有≥20顆牙齒的人數的百分率			99.2	49.7	24.1
牙根表面蛀蝕	牙根表面蛀蝕且未經治療(齲牙根)的牙齒的平均數			<0.05	0.3	0.4
	有齲牙根的人數的百分率			3.4	21.5	22.7

調查發現，本港人口的口腔健康狀況不遜於世界多數發達國家。本港十二歲學生的蛀牙程度處於全球最低水平。本港成年人口腔健康狀況，即「齲失補恆齒」(DMFT)及牙周健康狀況，至少相當於世界多數發達國家的對應組別。實際上，本港成年人失去全部牙齒的百分率(% Edentulous)為零，情況較一些在地域上鄰近或經濟發展情況與本港相若的國家為佳。

雖然在過去多年本港人口的口腔健康狀況已有所改善，但調查結果顯示蛀牙及牙周病仍是迫在眉睫的威脅：

- 蛀牙及牙周病程度繼續隨着年齡增長而上升
- 十二歲學生的牙周狀況有發展牙周病的危機
- 牙根表面蛀蝕的問題在成年人及長者中逐漸浮現
- 有牙石積聚及有牙周袋的情況甚為普遍

為減低失去牙齒這個不良後果，有必要在預防新牙患的同時，防止現有牙患惡化。改善口腔健康的關鍵在於預防。

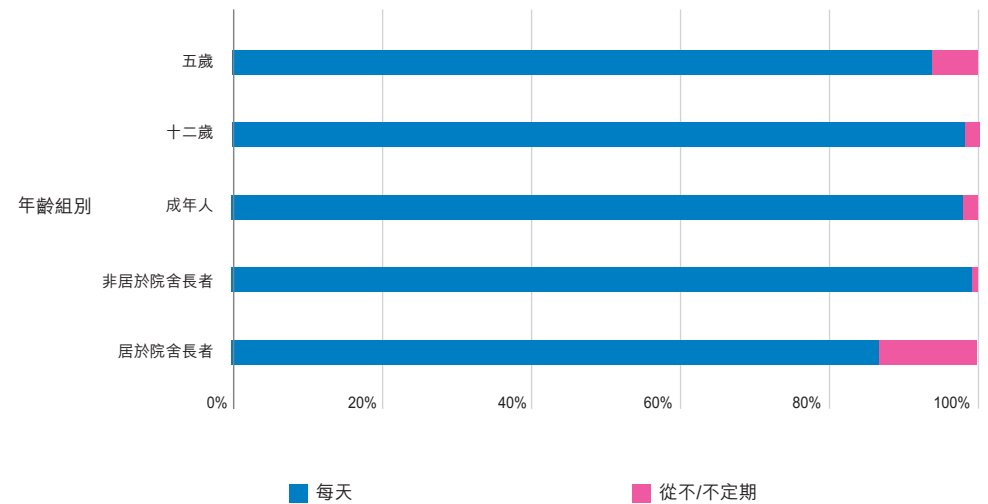
### 有利於達到最佳口腔健康之生活模式

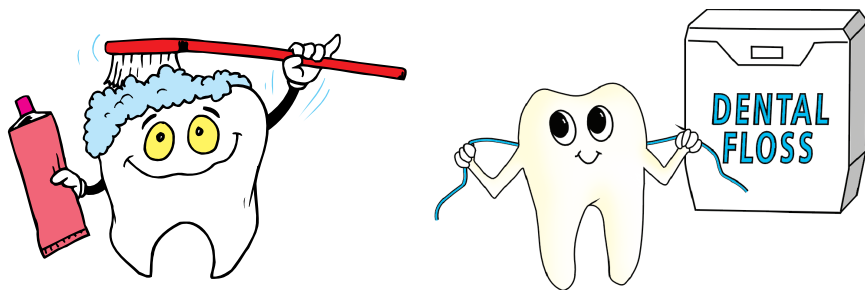
- 每天宜刷牙兩次，用含氟牙膏及以正確的方法刷牙，並進行適當的齒間清潔。
- 適當使用口腔健康護理服務，作定期牙齒檢查，以達至預防、儘早發現並解決口腔健康問題之目的。
- 養成良好的飲食習慣，減少吃零食次數，尤其是含糖零食。如有特殊飲食需要，可徵詢醫護人員的意見，務求配合口腔健康需要。
- 避免吸煙；若是吸煙者，請戒煙。宜少喝酒。



採用正確的潔齒方法旨在每日清除牙菌膜，防止因其積聚而損害牙齒及牙周組織。以人手操作方式清潔是清除牙菌膜的唯一有效方法。為讓兒童有效地刷牙，家長有必要提供幫助。除牙齒的鄰面(齒間)外，大部分牙齒表面的牙菌膜均可以正確的刷牙方法有效地清除。因此，最好以正確的齒間清潔方法作為刷牙的輔助。

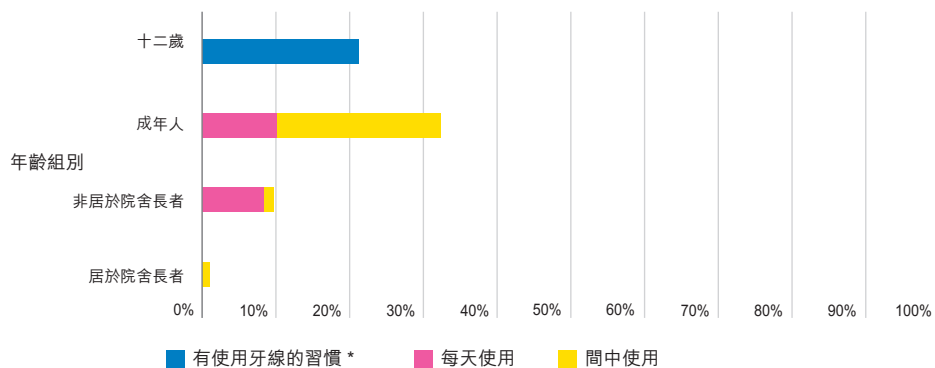
各年齡組別回應的刷牙習慣的情況





刷牙是唯一獲廣為實踐的口腔健康習慣，而使用牙線清潔齒間的習慣並不普遍。有效潔齒行為有待加強。調查發現五歲兒童與十二歲學生普遍有牙菌膜。積聚的牙菌膜可能會鈣化為堅硬的沉積物，稱為牙石。約60%的十二歲學生、約半數成年人及約半數長者均有牙石聚積。牙石粗糙的表面會進一步助長牙菌膜積聚，令牙周病的病情加速惡化。積聚的牙石只可藉洗牙來清除。

各年齡組別回應使用牙線的習慣的情況@

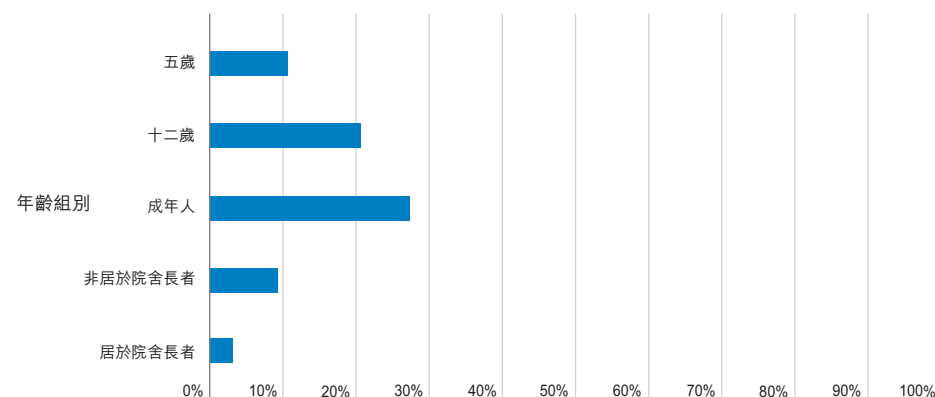


@ 不適用於五歲兒童

\* 次數不詳

定期檢查牙齒並非僅指檢查是否存在牙患。其首要目的在於加強對口腔疾病的預防護理，預防牙患的發生。在作定期檢查牙齒的時候，家庭牙科醫生可就個人生活模式及行為提出適當的建議，對潔齒技巧作個別指導，並監察這類在家中護理的行為的效果，這一切均以改善口腔健康狀況為目的。家庭牙科醫生亦能提供一些預防護理，如塗上氟化物及牙紋防蛀劑等。

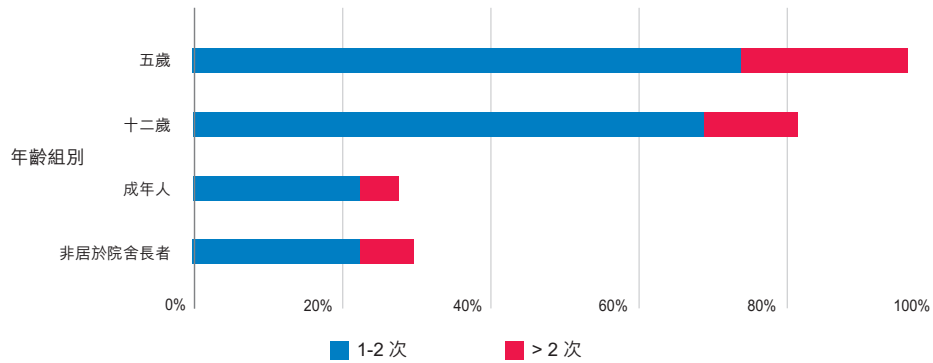
各年齡組別回應有定期檢查牙齒習慣的情況



作定期牙齒檢查的習慣並不普遍。所有接受調查的組別中，有定期檢查牙齒習慣的成年人的百分率相對較高。儘管如此，差不多每四名成年人中有三名沒有作定期牙齒檢查。如沒有根據建議養成此習慣，則將沒有機會進行專業預防治療、早期診斷及早期治療。

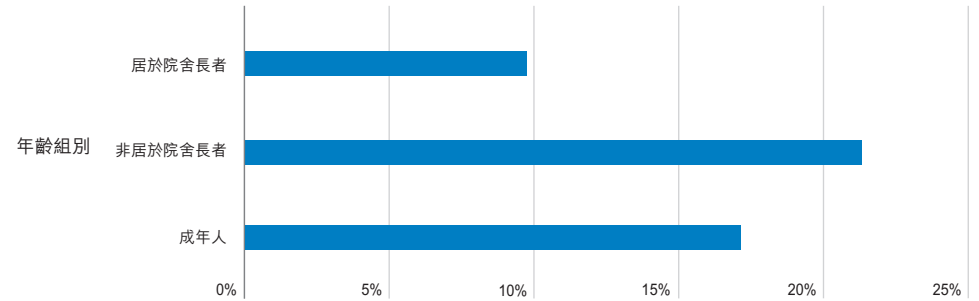
飲食是個複雜問題，須考慮各種因素，如營養、食物種類及進食次數，這對於口腔健康與整體健康均極為重要。對口腔健康而言，飲食方面應注意含糖食物及進食次數。任何含糖食品，無論其糖分為人工添加或天然含有(如牛奶中的乳糖及水果中的糖分)，均可引致蛀牙。因此，應儘量減低此類食物(包括小吃、牛奶與水果)的進食次數。

所有年齡組別回應的吃零食習慣



吸煙與較大機會引致損害性牙周病及口腔癌有關。吸煙亦是引致口臭的一個因素，煙草更會在牙齒表面形成難看的斑漬。避免吸煙是促進整體健康與口腔健康的一個重要因素。

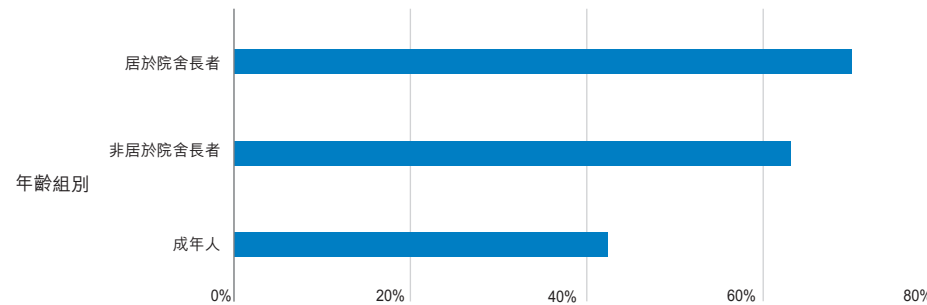
成年人與長者組別回應的吸煙習慣



頻密吃零食及吸煙亦為危險因素。在所有接受調查的年齡組別中，吃零食的習慣在五歲與十二歲學生中較為普遍。17%的成年人與21%的非居於院舍長者均稱有吸煙習慣。

大部分人，尤其是長者，把失去牙齒視為人生自然會發生的事。41.2%的成年人，62.7%的非居於院舍長者與70%的居於院舍長者把失去牙齒視為衰老迹象之一。綜觀全人口的調查結果，晚年失去牙齒很可能是年青時期缺乏適當的口腔健康護理的結果。

按贊同失去牙齒是衰老迹象之一  
劃分成年人及長者組別的百分率



晚年失去牙齒並非人生自然會發生的事。要達至最佳口腔健康程度應由個人開始，這需要有意識的努力和自信來實行有利於達到最佳口腔健康之生活模式。良好的口腔健康對個人的整體健康非常重要。