

消渴茶館

護齒
火
可
安



國際糖尿病聯會





消渴茶館出版委員會

陳國榮醫生
鄒雪雄小姐
江碧珊醫生
莫碧虹女士
區家燕女士
袁偉浩先生
許綺賢女士
吳潔儀小姐

香港糖尿聯會幹事會

主席
曾文和醫生
副主席
王幼立女士
榮譽秘書
蕭成忠醫生
榮譽財政
鄭馮亮琪女士
幹事
區家燕女士
陳國榮醫生
陳美娣女士
郭克倫教授
褐桂芬醫生
賴偉文先生
林小玲教授
梁彥欣醫生
唐俊業醫生
屈銘伸醫生
袁偉浩先生

上任主席
馬道之醫生

編者的話

護齒小百科	2
-------	---

會務及會員專欄

茶客天地

香港糖尿聯會流動專車	3
天地茶情	
2002 年度義工聚首一堂	6
賀年糕點製作	6
糖水及甜品製作	6
香港渣打馬拉松賽	7
香港糖尿聯會會員講座	7
糖尿病可唔可以飲茶？	7
糖尿病與「五行」	7

病友心聲

互相支持	8
治糖心得	8
集思篇：牙醫好叻！	8
牙周病知多少？	9

杏林坐館

淺談牙周病	10
牙齒健康好處多	10

荒「糖」天使

勿做無齒之徒 預防勝於治療	11
護理口腔用品睇真 D	11
護齒、口腔疑難問與答	14

御用佐膳

三金黃金糕（南瓜糕）	16
------------	----

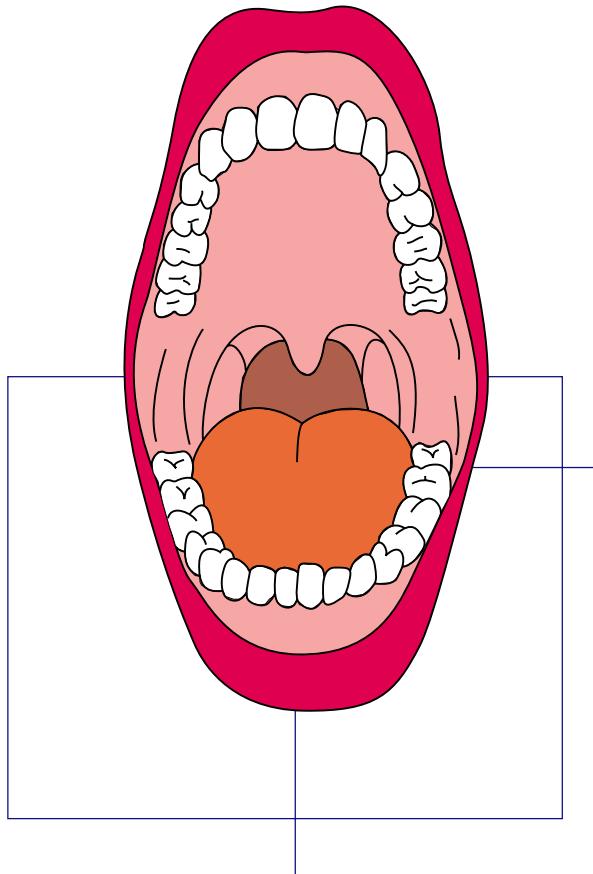
糖尿病教育講座系列	17
Practical Management Course in Elderly Diabetes	17

護齒小百科

香港糖尿病聯合會流動專車由今年一月起便正式投入服務，讓聯合會的服務擴展到港九新界每一個角落及令一些行動不便的人士也可享受到。以後每一期的會訊都會報告流動專車的最新行程，請大家留意。

今期「病友心聲」有兩篇投稿，其中一篇是一群糖尿病兒童組家長給聯合會的致謝信，另一篇是會員唐女士的治糖心得，作者很有創意地利用「分飛燕」的曲填了新詞，讀者也不防朗唱一下。

今期的主題是關於糖尿病人的口腔健康，我們特別刊登了一份問卷，好讓大家填了並傳真到本會，我們會稍作分析，將測試結果在下一期刊登出來。你可能很疑惑，啊！原來糖尿病會影響牙齒的嗎？杏林坐館及荒糖天使會將兩者的關係娓娓道來，從此以後，大家切勿忽略口腔健康呀！



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

www.ascensia.com

Announcing Ascensia™. THE NEW FACE of Glucometer®
誠意介紹 Ascensia™ . Glucometer® 的新面貌

Ascensia™ 代表著其公司對糖尿病管理的承諾，同時亦包含了一種全新的態度。Ascensia™ 漢譯著萬萬，成功及跨越過去境界的啟航。拜耳公司將致力為閣下提供更多選擇，更加符合您的需要。

由現在開始，拜耳公司 Glucometer® 系列儀器與試劑的名稱及產品包裝將會改變。Glucometer® 將會被新品牌 Ascensia™ 代替。

If you would like more information about the products and services, please contact us at 852-2814 7337.

如欲索取有關新 Ascensia™ 系列產品及服務資料，敬請致電 852-2814 7337。

Ascensia
Your Life. Your Way.[™]

Bayer HealthCare

香港糖尿聯會流動專車

上期已報導過「香港糖尿聯會流動專車」(以下簡稱「糖尿專車」)，今期將再詳細介紹糖尿專車的服務及行程。

自去年年底由杜奮通先生捐助糖尿專車以來，聯會一直為糖尿專車上的設備、服務、行程安排忙過不停。現在專車上的設備已全部安裝妥善，服務項目及對象也都一一詳細訂定並已印製成單張派發。行程表亦會按時在會訊和各大報章雜誌刊登。

服務項目和受惠對象

(一) 免費血糖測試

對象：凡 65 歲以上長者或行動不便人士

檢驗報告：檢查報告會即時交回病人，如血糖水平不合乎標準，病人須自行出外求診，因本會並無醫生註診。



(二) 免費糖尿病併發症普檢

對象：(1) 經濟有困難的糖尿病患，或
(2) 70 歲以上或行動不便的糖尿病患者

* 合資格病人均須經由註冊西醫轉介

轉介辦法：

全港註冊西醫，包括私家執業醫生或衛生署屬下賽馬會門診醫生均可轉介及安排合資格的糖尿病人到糖尿專車作普檢，預約時間則由聯會與病人再行安排，轉介表格可向中心索取。

電話：2723 2087 傳真：2723 2207

網址：www.diabetes-hk.org

地址：九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈
2 樓 201 室

檢查內容：

(1) 照眼底相



(2) 測試足部神經
及血液循環



(3) 量度血壓及
身高體重指標



檢查報告：

報告於檢查後約四星期直接寄回轉介醫生再作跟進

(三) 教育用途

流動專車的服務範圍除了以上 2 項檢查外，更有教育公眾的用途。因此，在車身尾部安裝了 42 吋電視大屏幕，以播放糖尿病教育影片。



首次出訪

糖尿專車在本年 1 月份已作處女出訪。首次出訪的目的地是上水。於 1 月 20 至 22 日，糖尿專車停泊於上水佛教李莊月明護養院。雖然只停留了三天，但已為數百名長者和病友提供免費血糖測試，和糖尿併發症普檢。每日平均為 40 位來自上水區的長者檢驗血糖，大部份長者以往都未曾

會務及會員專欄

作過血糖測試，感到既緊張，又興奮。當中約一成被發現血糖值偏高，護士已即時勸告他們立刻到家庭醫生或政府診所作進一步檢驗以確定是否患上糖尿病。另外每天也有約5位病人由醫生轉介到專車作併發症普檢，至今所有病人的普檢報告已全部寄回轉介醫生處再作跟進。

老婆婆做完檢查，高興知道血糖值正常，帶著滿意的笑容下車回家。



長者們陸續登上糖尿專車作免費血糖測試



多位長者需在外等候上車，期間可收看糖尿病教育影碟「消渴系列」，增進不少糖尿病的知識。

出訪時間表

相信各位得悉糖尿專車的多項服務後，都很希望專車快點能到閣下附近停泊。以下是最新的專車行程表，以後每期會訊都會刊登最新的專車行程表給大家參閱。原則上專車會先選擇停泊於較偏遠的區域服務，如新界北區、元朗屯門區、將軍澳區、荃灣葵青區、筲箕灣、柴灣區等，以上都是本年內糖尿專車將到達的區域。當然糖尿專車的行程亦會因應各區的需求而作修訂更改，所以聯會非常歡迎全港各私家醫生、社團或老人中心來電查詢及預約專車。

將軍澳區行程表：

日期	時間	地點
4月7至10日	上午10:00—下午5:00	將軍澳景林邨
4月14至17日	上午10:00—下午5:00	將軍澳寶林邨
4月22至24日	上午10:00—下午5:00	西貢賽馬會大會堂
4月28至30日	上午10:00—下午5:00	將軍澳明德邨
5月5至7日	上午10:00—下午5:00	將軍澳翠林邨
5月12至15日	上午10:00—下午5:00	將軍澳尚德邨
5月19至22日	上午10:00—下午5:00	將軍澳厚德邨
5月26至29日	上午10:00—下午5:00	西貢賽馬會大會堂

上水、粉嶺、大埔區行程表：

屋	日期	時間	地點
粉嶺華明邨	3月4、5日	10:00-5:00	添明樓對出回旋處
粉嶺嘉福邨	3月6日	10:00-5:00	福泰樓與商場間空地
大埔運頭塘邨	3月7日	10:00-5:00	逸欣閣對出
大埔廣福邨	3月11、12日	10:00-5:00	廣仁樓對出
大埔富善邨	3月13、14日	10:00-5:00	善美樓對出
大埔太和邨	3月18、19日	10:00-5:00	新和樓樓對出近回旋處
大埔大元邨	3月20、21日	10:00-5:00	泰怡樓對出
大埔富亨邨	3月25日	10:00-5:00	亨昌樓對出
粉嶺祥華邨	3月26、27日	10:00-5:00	祥華邨球場
上水天平邨	3月28日、4月1、2日	10:00-5:00	天賀樓對出
上水彩園邨	4月3、4日 1	10:00-5:00	彩玉樓寮屋仔部旁

醫生研討會

由於專車上的併發症普檢必須經由醫生轉介，病人才可預約檢查。所以聯會必須將此項有意義的服務率先向各醫生推介，以惠及各糖尿病人，有見及此，在出訪上水前，聯會護士曾娟娟女士安排了一次上水區的醫生研討會，並邀請了北區醫院糖尿專科高級醫生劉錦標醫生作講者。此次會議於1月10日舉行，得到30多位醫生出席，經此介紹，糖尿專車已漸受上水、粉嶺區內醫生所熟悉。聯會將繼續在不同地點舉行醫生研討會，讓更多醫生明白糖尿專車的服務，並轉介有需要的病人至專車作免費檢查。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

**定期做檢驗
有助維持健康膽固醇水平**



糖尿病研討會的講者劉錦標醫生

更正啟示

上期刊登的健步行善長名單，有以下遺漏，在此致歉。

捐款 \$200 或以下	王美蓉	馮玉琪
Amy	王紫強	馮玉意
Arman Singgih	伍小珠	黃少卿
Au Yeung Annie	江樹	黃瑞儀
Chan Vivian	吳碧蘭	楊璧華
Chan Yim Hing	呂秀嫻	溫梅珠
Chau Ka Wei	岑依洪	葉偉強
Cheung Grace	李文慧	葉淑華
Hui Pui Ling	李家祥	劉志達
Iman	李雪英	劉佩珊
Ko D.	李筱文	劉啟聰
Kwok Sung Ki	李嘉祥	劉興華
Lai Candy	周鳳嬌	蔡經緯
Lam Yuk Ying	林秀儀	鄭明珠
Lau Kim Fung	林秀琼	鄧萬
Lee Flora	林昭庭	黎子旋
Leung Jame	林展靈	黎秦雲
Li Ching See	林智華	盧沛
Lo Lai Chuen	翁金娘	謝嘉莉
Man No Lam	袁麗燕	謝錦榮
Ng Pinky	梁鳳薇	韓敏娟
Ng Yust Chor	莊惠英	羅全福
Ngan Joyce	許秀珍	羅家麟
Po Yiu Ha	郭柳葵	譚採蓮
Poon Angel	陳木蘭	
Tam Kenneth	陳永康	捐款 \$500 或以下
Tang Ching Yee	陳永傑	Chong Helen
Tang Junnie	陳國治	Chung Joyce
Yee Elizabta	陳國治	Kwong May Wah
Yeung Pui Yin	陳富豪	Li Shereen
Yim Cana	陳愛珠	健糖會
Yu Shavena	麥永康	
方銀華	麥煥蓮	捐款 \$1000 或以下
王小文	程源裕	區家燕



美國輝瑞有限公司
Pfizer Corporation Hong Kong Limited

香港北角英皇道738號海基中心16樓 電話：(852) 2811 9011 傳真：(852) 2679 0599 網址：www.pfizer.com.hk

2002年度義工聚首一堂

聯會於3月1日特別為上一年義工設慶功會。曾於2002年為聯會出力不少的多位義工都賞面出席，聯會當然預備一些小食以慰勞大家一年的辛苦工作。

今年我們為鼓勵一些傑出的義工，特別頒發了三個義工大獎。得獎者包括：任澤坦先生、賴偉文先生和翟秀芳女士。能在患病中仍積極參與義務工作，那份精神值得各人敬佩及借鏡。



陳國榮醫生（聯會代表）頒發義工大獎予任澤坦先生、賴偉文先生、和翟秀芳女士

天 地 茶 情

賀年糕點製作

上期刊出的聯會活動賀年糕點製作班，得到各會員踴躍參與。這也並不出奇，因為由許綺賢營養師所教授的糖尿病小食班一向都非常受歡迎。今次大家一起做了黃金餅和眉豆糕應節，做法簡單，菜譜已刊於今期御用佐膳中，大家不妨一試。下次六月的聚會請勿錯過。



日期：1月15日
參加人數：21人
許綺賢營養師講解製作過程

糖水及甜品製作

內容：

由營養師許綺賢小姐，與會員一起製作適合糖尿病友進食的糖水及甜品，還會向病友講解進食份量。



日期：16-5-2003 (五)

時間：晚上 7：00 - 8：00

地點：香港糖尿聯會中心

尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓

201室

人數：30人

費用：每位港幣 10 元正

查詢及報名：2723 2087

名額有限，額滿即止。

香港渣打馬拉松賽

賽事日期：二月十六日

香港渣打馬拉松賽是香港甚至世界有名的長跑賽事，分為十公里，半馬拉（約21公里）及全馬拉（約42公里）項目。此項賽事是由香港業餘田徑總會主辦，起點設於尖沙咀彌敦道，全程跑經三號幹線，青馬大橋後折返終點灣仔金紫荊廣場。每年賽事的參與人數都打破紀錄，今年有過一萬八千名參加者。聯會小隊也是其中之一份子。

聯會已連續第4年參加此項賽事，今年小隊有突破性佳績，陳豔婷小姐勇奪十公里（高級組）季軍，她穿著聯會隊服於頒獎臺上接受獎杯及禮物，為聯會爭光。

各位會員如有興趣加入下年賽事，可先參加聯會新設的長跑小組，現時小組由幹事袁偉浩先生帶領。有興趣嘗試長跑運動的會員，不要放過此次機會，請與我們聯絡，聯會電話27232087。



2003年公開講座（一）

糖尿病可唔可以飲茶？

日期：2003年6月15日（星期日）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：北區大會堂 - 演奏廳

李思思營養師

伊利沙伯醫院

報名辦法：歡迎所有人士參加，請致電2723 2087 向工作人員報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆

費用全免，座位有限，先到先得

香港糖尿聯會

會員講座

慢性併發症

內容：引起糖尿病慢性併發症的成因，而蒞臨病人應如何避免引致和及早察覺慢性併發症的出現？

講者：曾娟娟護士（中心護士）

日期：2003年6月21日（星期六）

時間：下午2:30-4:00

地點：香港糖尿聯會（尖沙咀赫德德1-3號利威業大廈2樓201室）

對象：會員

費用：免費

名額：40人

報名：致電27232087向工作人員報名

名額有限，額滿即止

2003年公開講座（二）

糖尿病與「五行」

執行五大自我照顧原則：飲食、運動、藥物、檢驗、定期覆診

日期：2003年8月10日（星期日）

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：香港科學館 - 演講廳

區家燕護士

律敦治及鄧肇堅醫院糖尿病專科護士

報名辦法：歡迎所有人士參加，請致電2723 2087 向工作人員報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆

費用全免，座位有限，先到先得

互相支持

我們是一群糖尿兒童組的家長，十月份的宿營已圓滿結束了，在此我們都很感謝每間醫院的醫生、護士、營養師、歷奇中心領袖、鄒小姐，還有很多義工們，你們犧牲了寶貴的私人時間，帶領我們的孩子渡過三日兩夜歷奇之旅，家長們都深深感受到你們每一位的專業精神！驚險刺激的活動令孩子們明白到團結的重要性，亦多了一個機會認識其他患病的小朋友，回來後紛紛說捨不得離開營地，因為生活得實在太充實了！每天都有規律地監察血糖和飲食，活動也新奇刺激！

活動完結之後，你們還開會檢討是次活動的得與失，討論這活動帶給孩子們多少的得著，可能這個短暫的活動未必能夠對他們的生活造成很大的影響力，但在這一群對將來有很多恐懼的孩子心目中，猶如打上了一支強心針，使他們知道並不是孤運作戰的！他們不止有父母或家人的關心，加上一群熱心專業的醫護人員不辭勞苦地關懷他們，只要他們不放棄自己，相信今天努力的控制病情，明天將會更光明！

而這三日兩夜亦同樣給家長們一個喘息的機會，可以將我們緊張的心情暫時舒緩二天，因我們每天都要付出很多的心力去照顧孩子，如果沒有這個機會，我們是不可能有一天的休息！多謝聯會給予我們一個假期可以充一充電，再重新去照顧我們的孩子！

讓大家一同努力！為孩子們多出一分力！為孩子們加添多一份鼓勵！希望所有孩子都能堅強勇敢面對將來！

治糖心得

(曲：分飛燕)

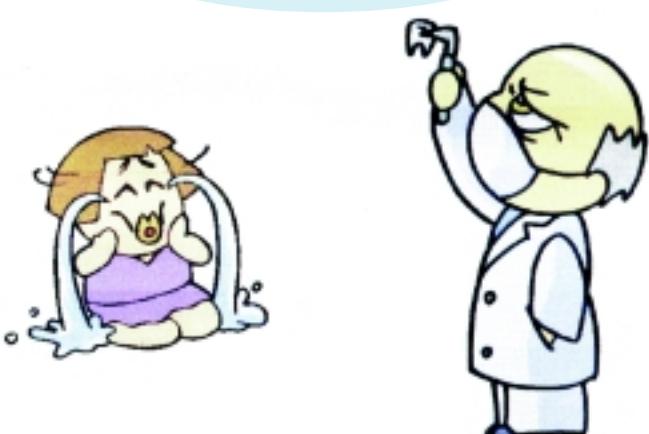
今朝為你 去分享
＊ 何用自嗟自悲與共惆和悵
天天監察能無恙
真真遵照能無恙
又怕無心 一朝變壞變壞確悲傷
空嗟嘆 徒仰望 嘴咐健兒力行
盡汝能做到 ＊ Repeat ＊
身心也見得安康
(今生永冇有憂傷)

這首歌詞的意義，患有糖尿病都不用氣餒、徬徨，要積極監察血糖、戒口、做運動；多參與社區活動，不可自行調校藥物；食物要遵照營養師的指示，實報實銷，聰明反被聰明誤。到了併發症出現時，便無法抵擋，為防犯於未然，希望各位能夠做得到。那時身心都會健康，雖帶病之身，亦不致太過憂傷。

集思篇：牙醫好叨！

牙醫：係一隻好爛，好爛的爛牙，已經拔掉。我好滿意。

小妹妹：好…好…痛…痛…痛…



牙周病知多少？

不論你是男女老少，相信「刷牙」會是你生活上一個不可或缺的環節，究竟你對「牙齒殺手」——牙周病有多少認識？不妨接受以下小小問卷大測試。

1. 假如你刷牙時牙肉流血，你認為是由於

- 熱氣
- 刷牙不夠乾淨
- 牙肉發炎
- 睡得不夠

2. 若你看到一名少年正在吸煙，你會聯想到

- 有型有款
- 牙周病
- 煙漬
- 口腔癌

3. 假如身體一向健康，牙齒亦沒有問題，你會

- 仍然每年看牙醫，接受口腔檢查，確保牙齒健康
- 覺得自己百病不侵，毋須浪費金錢去見牙醫
- 認為自己未必沒有牙患，需要由牙醫檢查少可證實
- 待年紀大些少去接受口腔檢查

4. 如果牙醫說你已患上牙周病，你會

- 抱頭痛哭，覺得很丟臉
- 覺得受騙，認為牙醫騙錢
- 面對現實，接受治療
- 洗心革面，以後認真刷牙

5. 提起牙周病，你會聯想到

- 牙垢膜
- 青春痘
- 牙石
- 牙周袋

6. 你被人嘲諷有口氣，你會

- 狂食香口膠，保持口氣清新
- 立即約見牙科醫生，看看是否患上牙周病
- 見醫生，找出有口氣的原因
- 觀察對方的弱點，作出還擊

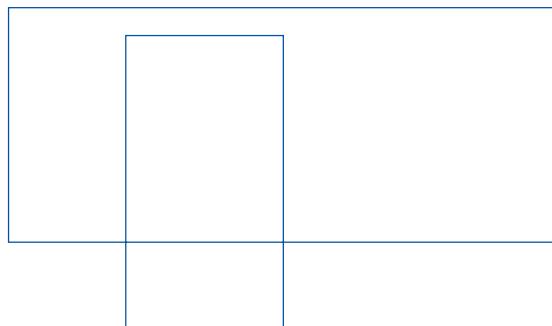
7. 你認為香港青少年患上輕微牙周病（即牙肉發炎）的比率是

- 100%
- >85%
- <50%
- 0%

8. 你發現大部份長者的牙齒會漸漸鬆脫，你認為將來自己

- 不會跟他們一樣，因為你的牙齒特別堅固
- 會跟他們一樣，因為牙齒鬆脫是必然現象
- 不會跟他們一樣，因為你從小就悉心護理口腔
- 如果患有牙周病，會和他們一樣

(資料取自：明報網站，衛生署)



淺談牙周病

蕭成忠醫生

你知道牙周病是糖尿病的第六號併發症嗎？雖然它常見於糖尿病人，卻大多時候被人忽略。

研究指出，香港的糖尿病人高達百分之八十九患有牙周病，有嚴重牙周病的亦佔百分之六十四，患者情況非常普遍，令人憂慮。

為甚麼糖尿病人會容易患上牙周病呢？糖尿病人由於抵抗力不足，加上毛細血管病變，牙肉的細菌會大量滋生，若加上口腔護理不當，牙垢牙石容易積聚，令情況惡化。初期牙肉會出血、紅腫，漸漸病情會進展到破壞牙周組織和牙槽骨，引致含膿，牙齒失去了承托，因而鬆脫。病人不單咀嚼困難，食欲不振，更由於壞死的組織和牙垢細菌釋出有毒物質，對抗體內胰島素功能，破壞身體的自然平衡，使糖尿病病情惡化。

不過，請勿過份擔心，只要你適當護理口腔和定期往牙醫求診，便能預防和治理好牙周病，血糖的控制自然會改善下來，服藥打針的份量有可能減少呢。

牙齒健康好處多

朱祖順醫生

隨著醫學進步，生活環境不斷改善，現代人大都可以享有較長的生命。但在生命得以延長同時，「生活質素」亦是同樣重要的。一副健康美麗的牙齒正是優良生活不可缺的。

除卻外觀儀容，協助發音，健康牢固的牙齒使我們可以愉快輕鬆的咀嚼食物，讓身體有效地吸收各種營養。牙齒太少的話，未經嚼爛的食物便需要依靠腸胃格外負擔；因此腸胃及營養不良便可能出現。嚴重牙周病更會令糖尿病更難受控。

要知道自己是否患上牙周病，最好當然是請牙科醫生檢查一下。此外，我們亦可以在每天早上刷牙時，看看有否牙肉腫脹，牙肉流血，牙齒鬆動及口氣出現。這些徵狀都是牙周病常見的。研究顯示，吸煙和嚴重的糖尿病都是牙周病的重要誘因，故之戒除吸煙及依從醫生指導治理糖尿病，不但可以減少各併發症，更能有益牙齒，正是一舉兩得。

常見的牙病例如蛀牙、牙周病在初期的時候，一般都沒有明顯的病徵和病狀，因此很多人便容易將它忽略。當痛楚或不適出現時，牙病對牙齒的破壞往往已非常嚴重。病人一般要付出更多的金錢、時間治理牙患，所謂「預防勝於治療」，適當的日常護理才是解決問題的最好辦法。

為保持牙齒及牙肉清潔，每天早上及就寢前應用含氟素的牙膏刷牙，和用牙線徹底清潔牙縫。如突然感到牙齒痛楚，應儘早求醫找出真正原因。過份依賴止痛藥或抗生素雖能暫時壓抑痛楚，但只能治標。不適當的抗生素使用不但未能解除牙患，當細菌產生了抗藥性的時候，更可能引起生命危險。

對於配戴活動假牙者，每天臨睡前可將牙除下，用牙刷清潔好及放進清水中，避免細菌滋生。糖尿病者因容易口乾，口腔念珠菌（真菌）較易附著假牙及口腔黏膜上，所以假牙及口腔清潔更加重要。

對患有長期慢性病如糖尿病，患者往牙醫求診時必須清楚知會醫生有關資料。因為嚴重糖尿病者的傷口較常人難於癒合，如需脫牙或手術前，必須先將血糖值控制在合理水平。在一般牙科治療如洗牙、補牙或鑲配假牙前，大部份病人只需如常依照內科醫生指示服藥及進餐。

勿做無齒之徒 預防勝於治療

戚明玉

早前在電視機裡看到一個廣告，廣告一開始便問大家有否想過陪伴我們一生一世的東西是甚麼？……答案就是我們的牙齒。原來牙齒可以一生一世地存於口腔裡面。現時仍然有很多人認為踏進老年期，牙齒便會自然脫落。

根據衛生署牙科服務部總辦事處於去年底公佈「2001年口腔健康調查報告」，顯示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」視為衰老跡象之一。

事實上，晚年失去牙齒並非自然發生的事，其中原因可能是年青時期缺乏適當口腔健康護理的結果。

報告亦指示，雖然在過去多年本港人口的口腔健康狀況已有所改善，但蛀牙及牙周病仍是香港人最常出現而往往最被忽視的口腔疾病。

而改善口腔健康的關鍵在於「預防」二字。故此，必須提倡一套有利於保持最佳口腔健康之生活模式：

- * 每天宜刷牙兩次，用含氟素牙膏以正確的方法刷牙，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，以達至預防及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。

護理口腔用品睇真D

工欲善其事，必先利其器。市面上琳琳種種的口腔護理用品，大家在選擇時是否有考慮到它們的功能及使用方法呢？

以下的篇幅，就讓我們逐一探討。

牙刷

據調查報告，刷牙是唯一廣為人們使用的口腔健康習慣。

牙刷的功能在於清潔牙齒表面，市面上有多種的普通及電動牙刷。

普通牙刷

- 選擇普通牙刷時，要注意的是它必須能在你的口腔內靈活地轉動，刷到每一個牙面。它的牙毛必須柔軟，不會令牙齦受損。
- 刷頭大小應根據口腔大小來選擇。一般來說，刷頭像一元硬幣直徑般大均適合成人使用。
- 刷毛的排列及刷柄的設計可隨個人喜好及習慣選擇。

電動牙刷

- 電動牙刷比較適合有特殊需要的人士使用，如手部活動有困難人士、殘障人士等。
- 雖然左右轉動及前後擺動刷頭設計在清除牙垢膜方面比較有效，但是一般來說市面上的電動牙刷和普通牙刷的清潔牙齒功效沒差異。
- 由於電動牙刷轉速慢，如使用不當，會容易損害牙齒。使用電動牙刷的技巧有別於普通牙刷，若要得到良好的清潔效果，就需先諮詢牙科醫生。
- 電動牙刷亦較普通牙刷昂貴，可按自己的經濟能力考慮選擇與否。

荒「糖」天使

單頭牙刷

此乃特別牙刷，刷頭細小，能有效清潔智慧齒和排列不整齊的牙齒。

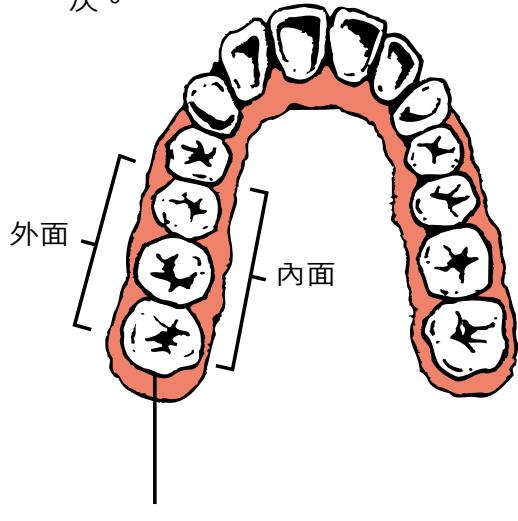
至於有活動牙、箍牙人士，牙科醫生會按個別情形建議選用特製牙刷。

有效的刷牙方法

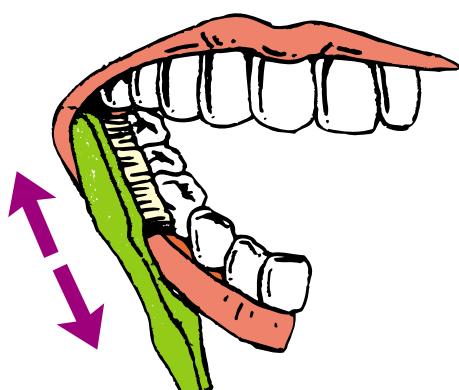
有次序地徹底清潔每一個牙面，即牙的外面，內面和咀嚼面。

(一) 垢膜通常積聚在牙齒與牙肉邊緣，因此，刷牙時要將牙刷毛斜於在這位置。

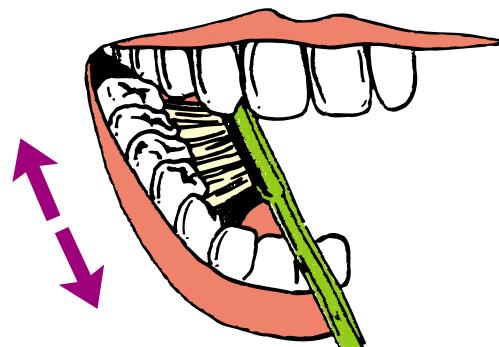
(二) 以每兩、三隻牙為一組，來回最少刷十次。



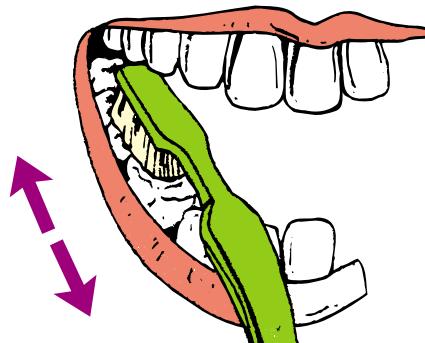
(三) 先刷牙齒外面。



(四) 再刷牙齒內面。



(五) 刷咀嚼面時，可將牙刷平放在牙面上來回刷動。



牙膏

牙膏除了有助清除牙菌膜外，還有其他功效，視乎它所含的主要成份而定。

選擇牙膏

選擇牙膏時，最重要選含有氟素(Fluoride)的牙膏，因氟素能增強牙齒表面的抗酸能力，並加速初期蛀牙還原，對預防蛀牙極有幫助。這些功能在許多臨床實驗中，都已得到證實。

有些牙膏加入其他特別成份如：可減低牙石形成的焦磷酸鹽(Pyrophosphate)，抑制細菌在牙齒表面繁殖的Triclosan、減少牙肉發炎的食鹽(Sodium Chloride)及防止牙肉敏感的硝酸鉀

(Potassium Nitrate) 或氯化鋇 (Stontium Chloride)，對以上一些成份的療效，目前仍未有足夠數據加以證實，其中一些更可能會有副作用。例如防敏感牙膏，只在有牙齒敏感時才需要使用，這類牙膏能封閉牙齒象牙質內的微細管道，減低牙齒敏感的程度。因此不能代替普通牙膏長期使用。

美白牙膏含較粗糙的微粒，作用是磨去牙齒表面的牙漬，從而得到漂白牙齒的效果。不過長期使用會令牙齒表面粗糙，最終令牙漬更容易沉積在牙齒上。

每次用多少份量？

每次用一粒豆般多的牙膏便足夠。

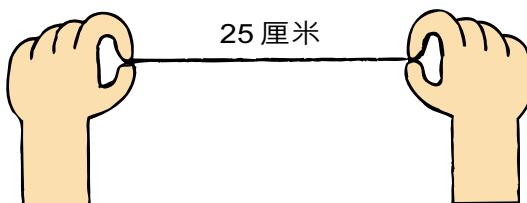
牙線

香港人用牙線清潔齒間的習慣並不普通。牙線能有效清潔積聚在牙縫間及牙齦的牙菌膜，是日常口腔清潔不可缺少的用具。

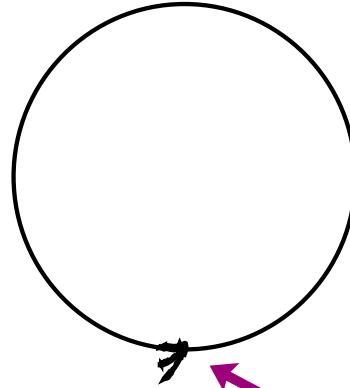
牙線是由多條細小的尼龍纖維結合而成的，市面上出售的牙線性質均大同小異，有些加上蠟層，在使用時比較容易滑入牙縫，而功效上則沒有明顯分別。選擇牙線則依個人喜好便可。但必須用得其法，否則會傷害牙肉。

牙線使用法

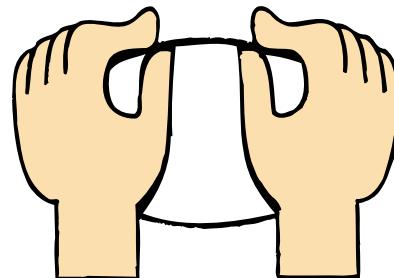
* 牙線其中一個使用方法是：



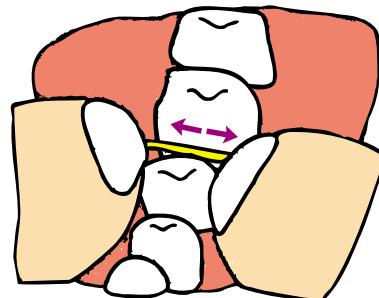
* 把大約 20 至 25 厘米長的牙線結成一個圈



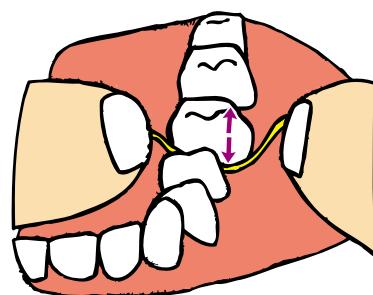
* 用拇指及食指操縱牙線



* 左右拉動慢慢地把牙線滑進牙縫內



* 把牙線緊貼在一邊的牙面上下拉動清除牙菌膜



* 然後再清潔另一邊的牙面

* 重複以上步驟直至每個牙齒鄰面都清潔為止

漱口水

不同的漱口水功效和性質差別很大，包括預防蛀牙、牙周病或牙齒敏感，視乎其所含的成份而定。

對一般人而言，如果每天起床及睡前用含氟素牙膏徹底清潔牙齒，就無需使用含氟素或防牙菌膜的漱口水。

有特殊需要的人士，例如：容易患蛀牙或患有嚴重蛀牙的人士、戴矯齒器或接受過放射治療的人士，才需在牙科醫生指導下使用。

如有舌苔、黏液，可用大棉花棒蘸 65% 甘油清洗，再用清水清洗。

甘油必定要稀釋至 65%，因 100% 甘油會令口腔乾涸，但 65% 稀釋之甘油，會幫助保持口腔濕潤。可用純甘油 (100%) 二份，加開水一份，即成 65% 甘油。

此外，更要經常觀察牙齒狀況，如發現有流牙血、牙齒移動、假牙不合位、有口臭等情形，便應及早診治。

護齒、口腔疑難問與答

1. 如何護理假牙？

清潔活動假牙（假牙托）的方法

- 首先在洗手盆內注入適量的水（避免假牙托掉在洗手盆裡碎裂），用軟毛牙刷及肥皂水或洗潔精水清潔假牙。
- 晚上臨睡前，把清潔的假牙托，於清水中浸過夜
- 避免使用膏來清潔假牙托，因牙膏中的微粒粗糙，會磨損牙托表面及讓牙菌生長。

清潔固定假牙（牙橋）

必須每天使用特效牙線來清潔牙橋底部，牙科醫生會指導你正確的技巧。

2. 不能自助刷牙的老人家，護理者應怎樣幫助他們清潔口腔？

如老人家可坐起，並用乾毛巾放在病人胸上，協助他用刷牙和漱口。照顧不清醒的老人，可用紗布濕水，扭乾，包纏食指，輕輕清潔口腔，令他感到濕潤舒適。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

DIABETISHIELD™
糖愈適



糖尿病營養品新口味 助你有效控制血糖水平

- ✓ 市面上唯一專為糖尿病患者而設的營養果汁
- ✓ 含精氨酸 (Arginine)、鎘 (Chromium)、維他命 C 及 E

- 改善胰島素敏感度
- 有助控制血糖
- 減少併發症發生

- ✓ 每包只含 150 卡路里
- ✓ 不含脂肪



NOVARTIS

瑞士諾華營養 香港網羅廣告士打道311號皇室大廈3601室 電話：2576 4962 傳真：2504 2621

荒「糖」天使

3. 牙齦退縮怎麼辦？

牙齦退縮可能是由於使用不正確的刷牙方法和／或因牙周病引起的。要用小巧而又質軟的牙刷，牙毛應與牙齦成 45 度角，刷牙時不要橫向移動，因為這樣會使牙齦退縮。

4. 咀嚼無糖香口膠是否可以防蛀牙？

目前，市面上無糖香口膠的味道來自木糖醇 (Xylitol)、花楸醇 (Sorbitol)，它們都不是糖，所以不會令牙齒蛀壞，而且 Xylitol 確有防止蛀牙的功效。另外，咀嚼香口能刺激唾液腺分泌唾液，中和口腔內的酸素，減少蛀牙機會。

5. 甚麼是種牙？

「種植牙」亦即「口腔植齒」。是將人工牙根植入缺牙區內，待穩固以後，再在植體上鑲嵌人牙冠、牙橋或放置假牙托，填補單隻或多隻失去的牙齒。人工牙根是採用人體能接受的物料如鈦金屬，種牙的好處是不需磨損鄰近牙齒，但費用昂貴，每隻費用由 2 萬至 3 萬港元。

6. 一年要檢查多少次牙齒？

每 6-12 個月作定期檢查。

定期檢牙齒並非單指檢查是否存在牙患。其首要目的是在於加強對口腔疾病的預防及改善口腔健康狀況。而幼兒第一次檢查牙齒，最理想是在二至三歲左右，因為乳齒在此時期已經長出。

7. 政府有沒有提供牙科服務給市民？

政府有為市民提供急症牙科服務，目的是替患者止痛及控制感染，費用全免，服務範圍包括脫牙及葯物治療，之後患者仍需往見牙科醫生繼續跟進病況。

此外，政府也提供牙科服務給有特殊需要人士，包括弱智及嚴重傷殘人士，市民可致電衛生署 24 小時口腔健康教育熱線 27136344 查詢。此外，亦可查詢一些非牟利機構：楊震服務社、樂善堂機構等。

參考資料

- 香港牙醫學會 www.hkda.org
- 衛生署口腔健康教育組 www.toothclub.gov.hk
- 衛生署牙科服務部總辦事處 「2001 年口腔健康調查」報告書
- 特別鳴謝黃大仙社康促進會委員曾超強牙科醫生接受訪問及提供專業意見

有獎問答遊戲

想挑戰一下自己對牙齒有關的常識嗎？可以 click 入香港牙醫學會網址 www.hkda.org

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NEW DIAMICRON® MR
Glipizide 30 mg

DIAMICRON® MR
Glipizide 30 mg
30 comprimidos a liberación retardada
30 retard tablets
30 comprimidos de liberación retardada

Global metabolic and vascular treatment, first-line in type 2 diabetes.

Once daily

SERVIER HONG KONG LTD.
法國施維雅藥廠香港有限公司
Tel: 2577 1922 Fax: 2890 5703
Further information available upon request

三金黃金糕(南瓜糕)

許綺賢營養師

(用具：2吋 x6吋方形糕盆)

材料

南瓜（本地）淨肉計 160 克

粘米粉 半杯 (60 克)

蝦米 10 克

元貝 10 克

冬菇（去莖）10 克

水 1 杯

油 1 湯匙

蔥花 1 湯匙



南瓜調味料

胡椒粉少許、鹽少茶匙、生抽半茶匙

蝦米、元貝及冬菇調味料

生抽半茶匙、紹酒半茶匙、糖 1/8 茶匙

製法

1. 蝦米洗淨，冬菇去莖，分別浸軟切粒待用。
2. 南瓜洗淨刨絲待用。
3. 元貝洗淨，用過面水浸大約 1 小時，然後連同水份隔水蒸約半小時，撕成幼絲待用。
4. 將 1 湯匙油放入易潔鑊燒熱，放入蝦米、冬菇及元貝炒透至香，再加入調味料炒均，放入南瓜絲，炒至熟，加入南瓜調味料炒勻。
5. 粘米粉用水半杯開勻，注入鑊內，邊煮邊攪，加入餘下開水半杯(用浸元貝的水取代部份開水，味道更佳)，煮至微稠。加入蝦米，冬菇和元貝。
6. 將以上成份倒入糕盆內，猛火蒸約 30 分鐘，蒸好後灑上蔥花便成。
7. 亦可放置入冰箱保存。進時先切件，用易潔鑊煎香或蒸熟均可。
8. 亦可將成份放入小碗內蒸 20 至 30 分鐘便可供吃。

特色

1. 南瓜含豐富胡蘿蔔素。
2. 上述分量，平分 12 件，每件的碳水化合物含量相約 1 塊克力架餅乾。（40 加路里，5.6 克碳水化合物，1.2 克脂肪，1.7 克蛋白質）。

基督教聯合那打素社康服務 糖尿病教育講座系列

日期 / 時間	地點	題目
05/06/03 7:00pm-8:30pm	廣福社區健康中心 大埔廣福邨廣仁樓 地下 19 號	使用藥物及自我照顧
13/06/03 6:30pm-8:00pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 醫院 J 座員工中心地下	運動及體適能測試
16/06/03 6:30pm-8:30pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 (中菜篇) 醫院 J 座員工中心地下	菜式示範及實習
20/06/03 10:30pm- 12:00noon	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 醫院 J 座員工中心地下	運動及體適能測試
23/06/03 6:30pm-8:30pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 (中菜篇) 醫院 J 座員工中心地下	菜式示範及實習
23/06/03 7:00pm-8:30pm	佐敦社駒區健康中心 九龍彌敦道 301-309 號嘉賓大廈 610 室	足部、皮膚、眼睛 護理
10/07/03 7:00pm-8:30pm	廣福社區健康中心 大埔廣福邨廣仁樓 地下 19 號	足部、皮膚、眼睛 護理
07/07/03 7:00pm-8:30pm	賽馬會和樂社區健康 中心 觀塘協和街和樂邨 居安樓 26-33 號地庫	糖尿病人飲食須知
11/07/03 6:30pm-8:00pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 醫院 J 座員工中心地下	運動及體適能測試
14/07/03 6:30pm-8:30pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 (甜品篇) 醫院 J 座員工中心地下	菜式示範及實習
18/07/03 10:30am- 12:00noon	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 醫院 J 座員工中心地下	運動及體適能測試
21/07/03 6:30pm-8:30pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 (甜品篇) 醫院 J 座員工中心地下	菜式示範及實習
25/07/03 7:00pm-8:30pm	佐敦社駒區健康中心 九龍彌敦道 301-309 號 嘉賓大廈 610 室	糖尿病人飲食須知
04/08/03 7:00pm-8:30pm	廣福社區健康中心 大埔廣福邨廣仁樓 地下 19 號	外出進食及選購食 物須知 *

08/08/03 6:30pm-8:00pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 醫院 J 座員工中心地下	運動及體適能測試
11/06/03 6:30pm-8:30pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 醫院 J 座員工中心地下	菜式示範及實習 (中式點心篇)
15/08/03 10:30am- 12:00noon	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 醫院 J 座員工中心地下	運動及體適能測試
18/08/03 6:30pm-8:30pm	健康生活中心 雅麗氏何妙齡那打素 醫院 J 座員工中心地下	菜式示範及實習 (西式點心篇)
21/08/03 7:00pm-8:30pm	賽馬會和樂社區健康 中心 觀塘協和街和樂邨 居安樓 26-33 號地庫	使用藥物及自我照顧
28/08/03 7:00pm-8:30pm	佐敦社駒區健康中心 九龍彌敦道 301-309 號嘉賓大廈 610 室	外出進食及選購食 物須知 *

費用全免

報名及查詢：請電 2172 0724 與伍小姐或與何先生聯絡。

Co-organized by The Hong Kong Institute of Gerontology and The Diabetes Hongkong

Practical Management Course in Elderly Diabetes

Time schedule:

2 May 2003 to 13 June 2003 (Total 7 lessons)

Every Friday evening 7pm-9pm

Venue: The Hong Kong Institutes of Gerontology
1/F, Margaret Trench Rehabilitation Centre, 7 Rehab
Path, Lam Tin, Kwun Tong, Kowloon

Target audience:

All nurse and health workers

Course detail please visit websites:

www.hkag.org or www.diabetes-hk.org

For enquiries, please call at 2558 1181 or 2775 5756



交：香港糖尿聯會

To: Diabetes Hongkong

地址：九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

Add. : Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln.

電話 Tel. : 2723 2087 傳真 Fax. : 2723 2207

網址 Website : www.diabetes-hk.org 電子郵件 E-mail : info@diabetes-hk.org

(如對本會有任何意見，查詢或投稿，請填寫本頁交回) 多謝你對本會的支持！

(All comments, enquires and contributions of articles are welcomed. Please fill in the above form and send back.) Thank you for your support!

香港糖尿聯會 會員申請表格 Diabetes Hongkong Membership Application Form

個人資料：

姓名：_____ Name: _____ 性別 Sex: _____

出生年份 Year of Birth: _____ 身份証號碼 ID No. _____ 職業 Profession: _____

聯絡地址 Address: _____

電話 Telephone: _____ 傳真 Fax: _____ 電子郵箱 E-mail: _____

會員類別：

醫護人員 Health Professional

醫生 Doctor 糖尿專科護士 Diabetes Nurse 營養師 Dietitian 其他 Others

糖尿病友 Person with Diabetes

病友家人 Relatives of people with Diabetes 病友姓名 Name of person with Diabetes _____
與病友之關係 Relationship with person with Diabetes _____

其他 Others _____

For Official Use Only

Application approved /rejected on _____ (dd/mm/yy)

Membership No.

--	--	--	--	--	--

注意事項：

1. 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。

Data provided must be valid and accurate. Diabetes Hongkong (DHK) reserves the right to reject applications without providing explanation to the applicant.

2. 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員若須查閱或更改資料，須以書面向聯會提出。

Data collected will be used for organising activities of DHK and member correspondence. Members requesting access to or correction of personal data should write to DHK.

3. 會員可享有定期收取會員通訊、訂閱聯會有關糖尿病之印刷品及參加聯會舉辦之各項活動（如講座、研討會、生活營）之權利。

Members have the right to receive DHK Newsletters, to subscribe to periodicals published by DHK, and to participate in its activities (e.g. camps, seminars, lectures).

4. 會員須遵守會章及尊重其它會員，否則可被取消會籍。

Members should abide by DHK regulations and respect the rights of fellow members. Violation may lead to cancellation of membership.

5. 申請表寄往香港九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室。申請如獲接納，將寄上會員証。

Send this application to Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln, Hong Kong. Once approved, your membership card will be forwarded to you.

本人願意義務協助聯會之以下工作：

I would like to contribute to the following work of DH:

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 編輯，寫作或翻譯
Editing, Writing or Translating | <input type="checkbox"/> 宣傳及推廣
Publicity | <input type="checkbox"/> 組織團體活動
Organising Group Activities | <input type="checkbox"/> 筹款
Fund Raising |
| <input type="checkbox"/> 書寫電腦程式／使用電子媒介
Computer Programming / Use of Electronic Media | _____ | | |
| | | 其它
Others | _____ |