

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

十月七日大家都全神貫注觀看「神奇小子」曹星如決戰日本拳手河野公平的拳擊賽事。這位「神奇小子」即使左側額腫至左眼，仍然奮力作戰，最終更因拳手點數多而勝出。他的堅持、耐力和打不死的精神真令人敬佩。在比賽前，大家有否留意他戴上藍色的護齒牙套(Mouthguard)？

Mouthguard的作用是減少和防止因衝擊而造成對牙齒、嘴唇、舌頭及牙肉的傷害。故此，一般的接觸式運動，如曲棍球、足球、籃球、拳擊等，我們也須配戴它。這種護齒牙套可分為輕型、中型、重型及超重型，選擇時取決於不同的保護程度和運動所產生的衝擊風險而定。

除了用作運動外，都市人因生活緊張，壓力而引致晚上磨牙。由於磨牙是不自主的活動，所以有磨牙習慣的人是不能控制及預先知曉何時磨牙。故此，他們睡覺時須要配戴Night Guard。磨牙是上下排牙齒互相磨擦，日子久了，便會損耗牙齒的琺瑯質。假若配戴Night Guard，它好像軟墊，避免讓上下排牙齒直接接觸，起了保護作用。

最近，有一位中學生愁眉苦臉地訴說著臉部肌肉於早上時酸軟，一張開口就聽到啞啞聲響，顫顎關節有時也會酸痛。這種情況很多時由於晚上磨牙形成，我再詳細問她的壓力來源，原來是學業。壓力可以造成正面及負面的影響，最重要是如何面對它。運動是對抗壓力的良好方法。除了鼓勵她放鬆心情，盡量抽空做運動外，我也建議她這段期間多吃質地柔軟的食物，又為她印牙模，做一副牙套，讓她睡覺時配戴。過了兩個星期，她回來複診時，病徵已消退了。

Mouthguard能保護牙齒免受衝擊，但我們的人生起伏可用甚麼作屏障呢？是家人、朋友的支持或是其他？我很慶幸能認識主耶穌，祂的道及話語能安慰人，讓人內心感到平安。正如聖經詩篇23篇4節所言：「我雖然行過死蔭的山谷，也不怕遭受傷害，因為你與我同在；你的杖你的竿都安慰我。」

若谷/牙醫



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong