

黄亿敏 / 报道 陈佳誉 / 特约摄影

## 投身医疗教育受肯定 陈明辉获金苹果奖

当教师可以教育下一代，当医生不但能传授健康知识，还能帮助病人找回健康。这就是陈明辉医生从医的原因。当年，他考获了A水准文凭后，原本想当教师，临时改变主意，报读了医科，现为新加坡保健服务集团综合诊疗所牙苑诊所副主任。

他也没放弃最初志向，和一般医生不同的是，他同时也是一名“教师”，为全科医疗（Family Medicine）的实习家庭医生、护士等授课、办工作坊等。

### 重视全科医学知识的广度

他对医学教育的热忱获得肯定，获颁2014年 AM·E1金苹果奖杰出青年教育者奖（医疗类）。这个年度奖项肯定医疗人员对医疗教育的付出。

他说：“即使工作再忙碌，但我认为分享医学知识还是很重要的，这可以提升全科医疗的水平。此外，通过教学，我也可以温故知新。有前辈告诉过我，教学是最好的学习方式，通过学生的提问，我也可多思考，多找资料来不断充实自己。”

陈明辉医生也树立好榜样，孜孜不倦继续提升医学知识。目前，他也修读新加坡国立大学牙科学院家庭医生皮肤科（Family Practice Dermatology）毕

业文凭课程（Graduate Diploma）。

随着人口老化，医药需求增加，如治疗慢性疾病，全科医疗将会是个重要的医学领域。此外，全科医疗的医生涉及的医疗层面广，不局限于某个领域，也是吸引陈明辉医生的原因。他认为：“我重视的是医学知识的广度，了解越多越好。”

### 家庭医生让病人感觉自在

一些人提到看医生，心里就产生恐惧感，因为这表示身体有病痛。陈明辉医生认为，全科医疗的家庭医生，能让病人感觉自在，减少害怕的感觉。

他说：“打个比方，在医院里，看一看周围的环境，都是病人，所以人们可能有压力，心理感觉焦虑、担心。和家庭医生打交道，病人的身体状况比较好，可以和医生更好地交流沟通。他们也更愿意说出心声，例如担忧身体什么状况，医生也能清楚讲解或开导他们。有时候，我们也为一家大小看诊，

负责照料全家健康。长久下来，大家好像认识已久的朋友，偶尔也可以聊天家常。”

和陈明辉医生做访问，他说话语气温和，有条不紊，不难想象他和病人相处时也温文尔雅，耐心讲解。

在综合诊疗所里，每天也接触不少年轻病人。谙华语、福建话和广东话的陈明辉医生，和长者沟通不成问题，他形容与他们的相处过程乐趣多，“帮助这些爷爷奶奶们解决病痛，他们对医生心存感激，还会买小吃给我们医护人员呢。”

现代人常上网，有些人看医生前就已查了不少相关资料，然而资讯爆炸，有的医药资料未必正确。陈明辉医生提醒：“有的医学论点互相抵触，让病人一头雾水，又或者有些人认定了某个说法或做法，医生就会比较难以纠正。例如，有人认为控制高胆固醇的药物有副作用，就不肯服用，然而如果不控制的话，病情又怎会好转呢？”



陈明辉医生在教导实习家庭医生如何诊断消化不良和幽门螺旋杆菌的问题。

### 很多人并没审视自己的健康

防患于未然，改变自己来应对病魔，是陈明辉医生的健康守则。所谓的改变自己，就是改掉不良生活习惯，如抽烟、喝酒、不健康饮食、缺乏运动等。他说：“比起10年前，人们对病症了解更多了，但很多人并没有真正审视自己的健康。以烟客为例子，他们明白抽烟对健康有害，作为医生，我会先了

解他们为何有烟瘾，然后提供戒烟方法。”

新加坡人出了名地爱吃，但陈明辉医生提醒老饕别吃得过多。他笑说：“我的太太也经常这么对我说，吃七分饱就好。我认为，一般人的胃就如一个爱闹的小孩，如果你一味地纵容，不断吃不停，就会导致肥胖；懂得适时控制饮食分量，胃才不会闹革命，你也可以更好地控制健康体重。”



王正强医生认为要给人留下美好印象，除了脸部的构造，牙齿和牙龈的恰当组成也扮演着重要的角色。

# 85%成人患牙周病

新加坡成人人口中，估计高达85%患有牙周病，牙周病最常从中年开始，医学研究也指出，牙周炎的细菌可能由口腔进入心脏，引发心肌炎等严重疾病。

系列报道③

口腔卫生

邹文学 / 报道  
徐颖荃 / 特约摄影

王医生指出，牙周病最常从中年开始，年轻人也会发生，主要症状是刷牙时流血，牙龈红肿化脓、蛀牙和口臭。

“如果牙周病拖延治疗，牙龈和牙骨会萎缩，久而久之，牙齿便会开始松动和作痛，严重时可能需要拔牙。”他补充说，医学研究也指出，牙周炎的细菌可能由口腔进入心脏，引发心肌炎（myocarditis）等严重疾病。

有些病人因为牙龈流血接受检查，牙医也可能由此发现病人原来患有某种血液系统疾病，需要针对病因治疗。有的则是因为所服用药物造成的副作用，需要医生更换药物。

他说，牙龈流血是很普通的牙病症状，以前可能与缺乏维生素C有关，现在多数是牙周病发生的前兆。他提醒，糖尿病患者如果血糖水平没控制好，牙周病便会蔓延得很快。此外，某些抗高血压药物和治疗癌症的放射线治疗，也会因为唾液减少分泌而提高口腔的细菌比例。这样，他们所患的蛀牙和牙周病就会进一步恶化。

### 牙石、牙周袋、牙垢

在Specialist Dental Group行医的王正强医生解释，牙周病是由粘附在牙齿表面的牙菌膜引起的。如果口腔卫生欠佳，牙菌膜就会长期积聚在牙龈边缘。

原来牙菌膜里的细菌会分泌毒素，刺激牙齿周围的组织如牙龈、牙周膜和牙槽骨等。

牙菌膜也会被唾液钙化，形成牙石。由于牙石表面十分粗糙，会导致更多牙菌膜积聚，使牙龈持续发炎。

牙龈发炎，病人如果仍然没护理好口腔，发炎的情况会持续，导致原本紧附在牙根表面的牙龈与牙根分离，形成一个空间称为牙周袋（periodontal pocket）。牙周袋更容易让食物残渣、牙菌膜和牙石堆积，使牙周组织持续受破坏。

这时牙龈边缘可能有脓液渗出，甚至长出牙疮，牙龈和牙槽骨也会慢慢萎缩，以致部分牙根外露，增加牙龈蛀坏的概率。如果牙周炎继续恶化，牙槽骨进一步萎缩，牙齿因而失去支撑变得松动和移位，最后就会脱落。

王医生指出，如果牙菌膜积聚，牙龈边缘会出现发炎症状，造成轻度牙周病，即牙龈炎（gingivitis）。如果身体抵抗力下降，身体组织愈合能力欠佳，牙周组织包括牙龈、牙周膜和牙槽骨等就会遭受破坏，情况逐渐恶化，就会形成严重牙周病即牙周炎。

### 牙龈会影响个人的容貌

王正强医生说，保护好牙龈既能维护口腔健康，也有利于保持美丽的笑容。

他认为要给人留下美好的印象，除了脸部的构造，牙齿和牙龈的恰当组成也扮演着重要的角色。

健康的牙龈，一般是粉红色，外形光滑结构完整，质地紧密有弹性，紧包牙齿。健康的牙龈在上缘应该逐渐变薄。牙龈露出太多，或者颜色不均匀、红肿、牙根暴露，都会影响笑容。

他指出，有两种较常出现的牙龈问题会影响一个人的美貌，一是局部的牙龈萎缩，一是牙龈暴露太多。

他分析，造成牙龈局部萎缩的原因主要是刷牙

过猛所致，患者同时也会为牙齿敏感所困扰。

“他们应及时治疗，方法包括做个小手术，从腭骨刮下小块组织，填补失去的牙龈。假使病人的腭骨不能提供所需的组织，医生可取材自其他人体的动物消毒过的骨骼材料。”

王医生说，假使是牙龈暴露太多，那就得切除过多的牙龈然后覆盖在牙根上。

他补充说，要协助病人拥有“理想的”笑容，牙周科与牙齿矫正专科的医生通常需要一起协作。

### 根管治疗

王正强医生说，治疗牙周病，一般须把藏在3至5毫米大的牙周袋深部的牙石刮除，而且得逐一刮干净。如果患处情况严重，需要做牙周翻瓣手术（periodontal flap surgery），才能彻底将牙石及病变组织清除。

他指出，病人需要每三个月或六个月复诊一次。更重要的是，病人今后须按照更严格的标准保持口腔和牙齿的健康，否则牙周病又会死灰复燃。

王医生说，蛀牙（decayed teeth）是中老年人甚至年轻人常见的牙病，一有蛀牙就应寻求牙医协助，及时补牙有助于延长牙齿的寿命。如果蛀牙已经不止于牙冠表层部位而抵达牙髓，那么最好是接受根管治疗（root canal recurrence）。

他认为许多人的蛀牙即使烂到没了牙冠，还是可以保住牙齿，保住牙周膜（parodontium）。把蛀牙拔掉，原本围着牙根生长的牙周膜就会消失。牙周膜内长有神经、血管、淋巴和上皮细胞，能发挥灵敏的本体感觉功能。

他解释，根管治疗可以保持天然牙齿排列的完整性，预防邻接牙齿的移位、蛀牙和牙周病的发生，还可防止拔牙后的支持骨质丧失过多，以致影响脸型外观及假牙的稳定性。

他补充说，对于患有严重的全身性疾病者，如先天性心脏病、糖尿病、结核病或血友病，不须拔牙便可降低风险。

### 植牙、补充牙骨

王正强医生说，在治疗牙周病时，有些病人须接受植牙治疗。有些缺失一颗牙齿，有的多颗，都适合植牙。植牙无论是外观还是功能，都已具有完美的方案。

他解释，植牙前须做常规检查，并将与人体骨质兼容性高的纯钛金属，制成类似牙根的圆柱体或其他形状，以外科手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内。

“三五个月后，当人工牙根与牙槽骨密合了，再在人工牙根上植入烤瓷的牙冠。”

他补充说，好些安装了假牙的上年纪病人，老是投诉假牙容易松脱，三五年就不适用，那是因为牙骨不断萎缩的结果。

安装在上牙床的假牙，因为有吸片可以吸住，很少会松脱。至于安装在下牙床的假牙，如果没有适当的真牙可以钩住，病人咀嚼食物时就很不适用，此外，日渐显露的下颌骨神经还会发出剧痛。

他说，医生现在可以在下牙床的牙骨上植入两颗固定假牙，以协助固定假牙套的位置，这样病人就不必再为假牙容易松脱而烦恼。

王正强医生也指出，有些病人的牙床骨萎缩得厉害，他们在接受一般的植牙手术前，还需要预先补充牙骨。

“我们会把病人的骨、捐赠的骨，动物的骨或者人造骨粉，置入牙床，让骨粉与钻洞时流出的血液自然混合，再缝合伤口，等待6个月后再开始植牙。”

》下期预告：修复牙齿

MensHealth SINGAPORE  
URBANATHLON 2015

TEST YOUR STRENGTH.  
CHALLENGE YOUR SPIRIT.  
14KM ROUTE, 9 URBAN OBSTACLES

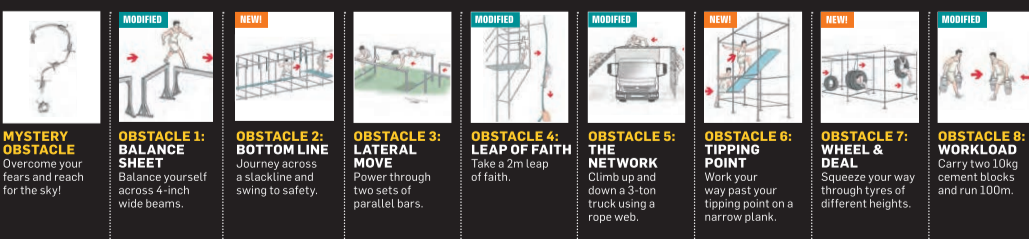


MARCH 1, 2015 7AM KALLANG PRACTICE TRACK

ARE YOU A CUB OR A LION? PROVE YOUR METTLE IN SINGAPORE'S TOUGHEST RACE THAT HAS NEW OBSTACLES, OLD FAVOURITES AND A MYSTERY CHALLENGE!

Climb, jump, run, swing and do what it takes to make it to the finish line!  
Registration opens now for men and women.  
All participants will each receive a race pack worth \$400, including an Adidas race tee.

SIGN UP AT MENSHEALTH.COM.SG



MYSTERY OBSTACLE: Overcome your fears and reach for the sky!  
OBSTACLE 1: BALANCE SHEET: Balance yourself across 4 thin wooden beams.  
OBSTACLE 2: BOTTOM LINE: Journey across a slackline and swing to safety.  
OBSTACLE 3: LATERAL MOVE: Power through two sets of parallel bars.  
OBSTACLE 4: LEAP OF FAITH: Take a 2m leap of faith.  
OBSTACLE 5: THE NETWORK: Climb up and down a non-truck using a rope web.  
OBSTACLE 6: TIPPING POINT: Work your way past your tipping point on a narrow plank.  
OBSTACLE 7: WHEEL & DEAL: Squeeze your way through 7 sets of different heights.  
OBSTACLE 8: WORKLOAD: Carry two 5kg cement blocks and run 100m.