

20 齒渡 80 老來健康指標

台中社 陳政雄 Offset

馬齒徒長是在看一匹馬有多老！日本六、七十年前已有八十歲要保有「20 顆本生真牙」的觀念，如此，生活及健康指標會好一點。因為長年牙痛、牙齦發炎，不只口腔衛生不佳，影響咀嚼，而且接下來腸胃道也因要大量消化未咀嚼的粗大食物，加上人在咀嚼時，也伴隨不少唾液一起下肚添加不少酵素。一旦用剪的、半流質食物，就吃得快、吞得快，減少唾液發生，人若少咀嚼也就少了臉部肌肉運動量，也會形成口腔肌肉快速萎縮。而牙醫也研究出牙齒若不好不只快老，而且因細菌滋生而進入血液系統下，會形成心血管的疾病，若有一口好牙渡上八十歲應該比較健康，而且比較有口福。

近日我在 82-83 年，擔任秘書那一年的老社長謝碧榮 Arch，談及他的好友台中社第十六屆社長周汝川 PP Teeth，他也是牙科醫、中山醫學大學創辦人，最初創立為「中山牙科專科學校」，後來也獲得日本齒科大學博士學位，也是日本齒科醫第一號榮譽博士，他說



本文主人周汝川 PP Teeth（左三）、謝碧榮 PP Arch（右二）登山健行

六、七十年前日本醫界已流傳「人要有 20 齒以上渡 80 歲」，才算比較健康。相對於一般成人大多有 32 齒牙齒（也有長到 28 顆而已），能失去 8-12 齒算很大限度。本文談一談台中社幾位日本老醫學博士活到八十歲的樣子，1905 年出生兩位都少有義牙，一個活到 90 足歲的第十三屆社長 PP Tennis 黃順記博士，一位是創社社友第三屆社長，活到近 95 歲的 PDG Free，他到 90 多歲牙齒仍好，幫他

在例會挾菜添湯都吃光光。另一位 1912 年出生第六屆社長洪孔達博士，雖不知裝多少顆義牙，但九十歲仍有二十多



台中社第十三屆社長
黃順記 Tennis
（扶輪創立同年同月出生）



1976 年 PDG Free 主持地區訓練會

顆真牙，他活到差一個月滿 100 歲。1914 年出生第二十一屆社長陳天機博士，中台醫學大學創辦人，到八十歲雖沒有滿口義牙，但九十歲上下為失智症所苦，活到九十四歲。1916 年出生第十四屆社長廖泉生 PDG Derma，仁愛綜合醫院創辦人，到八十多歲滿口義牙，九十歲只剩下顎仍有少數牙齒，他仍努力吃飯食慾好，活到 98 歲，虛歲一百歲，算是用上顎下全假牙、下顎也多數假牙，也努力工作及飲食的人。1917 年出生第十六任社長也是本文主人公牙醫 Teeth 博士，到九十歲戴假牙也有十多年，他到自家牙科大樓診間為年長人安裝假牙，他說沒有戴假牙的人，不知老人家戴假牙輕重，要使假牙不只戴起來舒服，更要有合宜咬合力，所以假牙和牙床著力點要很小心。在幾位長輩中過了九十歲，能爬山健行只有他一個人，而且一輩子打高爾夫球 18 洞也不坐車。在 2010 年有五位超過 90 歲的長輩中，除了軍旅出身的程濤 Civil 第三十八屆前社長，身體最硬朗之外，少他一歲的 PP Teeth 應該身體狀況最好。PP Civil 也沒有過九十五歲，他生平只看一次牙醫，卻因罹癌一下子恐懼而去。照理平日無病痛的 PP Teeth，卻因牙齒不好、東西要剪著吃，食量只有一般人四分之一，體重十分輕，到九十三、四歲不到 40 公斤，和 PDG Derma 有 70 公斤相去甚遠。PP Teeth 因感冒引發器官衰



2011 年 95 歲 Teeth 登慈恩塔敲鐘祝壽

竭而去。所以太胖事情多、太瘦又會因體能不足對抗不了病魔的侵襲，Teeth 活到 95 歲，比 Derma 早四年走，也是我們料不到的結局。

現代人健康習慣、飲食比上一代好很多、醫療植牙也方便，20 齒渡 80 歲也很多人辦到，但也不表示就能長命百歲，至少在餘生十多年之間有較好生活品質、也可以品嚐料理美食。

把一些長輩的前社長的牙口狀況講出來，絕對沒有任何不敬之意，反之這一群日本醫學博士的生命力，對社會人群有巨大貢獻，他們除了勤於運動保持良好體態、體能之外工作慾都很好，牙齒好壞關係到食慾、營養攝取及生活品質也是事實，老式 20 齒標準今天已

不稀罕，卻仍在喚醒保持牙齒不掉最好。PP Teeth 對漢文、漢字造詣很深，他說日本人用「齒科醫」、漢民族用「牙科醫」，他認為齒科的齒就有四個人是看人的，牙是動物才叫獠牙，牙科醫不太合宜。反之漢文叫「醫院」，醫療地方，日本人叫「病院」在多數情況下都 OK，但婦科不是病，需要醫者的醫療照顧，病院就不太合宜，這是他的見解。



PDG Derma 94 歲壽宴



PDG Micro 為 Derma 百歲壽宴祝詞