

『取之於社會，用之於社會』 ~能為弱勢族群做點什麼是一種幸福~

2025.5



5/15(星期四) AM09:00於桃園市中壢區真善美家園舉辦「愛心~有你也有我~為特需者打造溫馨牙科室」揭牌啟用典禮

本會特照醫療團結合國際扶輪3501地區、中壢北區扶輪社辦理全球獎助金-真善美愛心家園「珍愛點燈-特殊需求者牙齒醫療保健計畫」，打造溫馨的「真善美牙科室」照護特需者及周邊鄰里弱勢族群們的口腔健康。

「真善美牙科室」是少數特殊機構診間寬闊且視野佳的診療室，跳脫傳統牙科診療室給人冷冰冰的距離感，讓特需者在溫馨的環境中能放鬆的接受治療。



與社會團體結合，共同為弱勢族群們的口腔健康努力，讓更多偏鄉與特殊需求者能獲得完善的照護，是本會努力的方向。



5/20(星期二) AM09:00於桃園市復興區一義盛國小舉辦「關愛~有你也有我~為偏遠山區學童打造舒適牙科室」揭牌更新啟用典禮

「復興區義盛國小舒適牙科室」自91年本會醫療團駐診迄今，診間設備老舊，本會社服醫療團結合國際扶輪3501地區大同扶輪社、中央健保署北區業務組、2720地區湯布院扶輪社辦理全球獎助金-為偏鄉山區義盛國小「關愛點燈-學童牙齒醫療保健計畫」，打造舒適的「健康牙科室」照護醫療不足偏鄉山區學童們的口腔健康。





齒協創立100年，沿著路，追隨歷史

台灣代表團參加，共享時代意義

《探訪仁川開港場文化遺產》

作者：精品牙醫診所 - 謝曾安院長

為了紀念齒協（韓國牙醫協會）在1925年為守護我民族的口腔健康而在日帝強占下成立的歷史，舉行了齒協創立100週年紀念活動。活動內容包括回顧日治時期的歷史背景，並共享歷史意識。

齒協創立100週年紀念活動於11日至13日舉行，其中12日進行了仁川開港場文化遺產探訪活動。

這次的探訪有來自大田牙醫師公會的國際主委許翼康主委及數十名大田支部的會員們參加，特別是有來自台灣桃園牙醫師公會的十多名會員也一同參與。

當天的探訪團還參觀了仁川市民愛店、濟物浦等歷史地點，體驗當地的歷史文化。代表團參觀了包括舊樂部等仁川華僑城一帶的歷史遺址與月尾島國立仁川海洋博物館。

台灣桃園牙醫師公會的路永光總監表示：「能參加韓國齒協創立100週年紀念活動深感榮幸」，並補充說：「回到台灣後，我一定會把齒協和大田支部的溫暖心意，傳達給那些未能一同參與的同仁們。」

許翼康主委則表示：「很高興能參加韓團齒協100週年紀念活動，今後希望韓台兩國牙科界的關係能比現在更加緊密，並計畫讓大田支部積極發揮橋梁作用。」





牙醫師的職業健康： 認識與預防肩關節沾黏症（五十肩）

牙醫師在臨床工作中，長時間維持特定姿勢、手臂頻繁抬舉及精細操作，容易造成肩關節過度使用，進而引發肩關節沾黏症，俗稱「五十肩」。本篇文章將介紹五十肩的成因、症狀、預防與治療方式，協助牙醫師維護自身的肩關節健康。

一、什麼是五十肩？

五十肩，又稱「冰凍肩」或「肩關節沾黏症」，是一種肩關節囊發炎、纖維化，導致關節活動受限與疼痛的疾病。其特點是肩關節在各個方向的活動都受到限制，並伴隨深層的疼痛感。

此症狀多見於40至60歲的中年人，女性發生率較高，但實際上任何年齡層都有可能罹患，尤其是長時間從事需要手臂抬舉工作的職業，如牙醫師。

二、五十肩的成因

五十肩的成因多樣，主要包括：

1. 過度使用：長時間維持手臂抬舉或固定姿勢，導致肩關節過度使用，引發發炎反應。
2. 外傷或手術後不活動：肩部受傷或手術後，因疼痛而不敢活動，導致關節囊沾黏。
3. 系統性疾病：如糖尿病、甲狀腺疾病等，可能增加五十肩的風險。
4. 頸椎神經壓迫：頸椎問題導致神經壓迫，影響肩部活動。

三、牙醫師面臨的風險

牙醫師在臨床工作中，常需長時間維持手臂抬舉、前傾的姿勢，進行精細操作，這些動作容易造成肩關節的過度使用。此外，長時間的靜態姿勢也可能導致肩部肌肉緊繃，增加五十肩的風險。



作者 林頌凱 醫師

為運動醫學和復健醫學雙專科醫師

四、五十肩的症狀

五十肩的症狀通常分為三個階段：

1. 疼痛期：肩部開始出現疼痛，特別是在夜間或活動時。
2. 僵硬期：肩關節活動範圍逐漸受限，日常活動如梳頭、穿衣等變得困難。
3. 恢復期：疼痛逐漸減輕，肩部活動範圍慢慢恢復。

在牙醫師中，若出現手臂無法順利抬舉、肩部活動受限等情況，應非常小心警覺是否為五十肩的初期症狀。

五、預防五十肩的方法

為了預防五十肩，牙醫師可採取以下措施：

1. 調整工作姿勢：避免長時間維持同一姿勢，適時變換工作姿勢，減少肩部負擔。
2. 定時休息與伸展：每工作一段時間，進行肩部的伸展運動，如肩膀繞圈、手臂上舉等，促進血液循環。
3. 加強肩部肌肉訓練：透過適當的運動，強化肩部肌肉，增加關節穩定性。
4. 注意保暖：避免肩部受寒，特別是在冷氣房工作時，應適當穿著保暖衣物。
5. 定期檢查：若出現肩部不適，應及早就醫，進行檢查與治療。

六、五十肩的治療方式

若已罹患五十肩，應積極接受治療，以防症狀惡化。常見的治療方式包括：

1. 藥物治療：使用止痛藥或消炎藥，緩解疼痛與發炎。但不建議長期使用。
2. 物理治療：透過熱敷、超音波、電療等方式，改善血液循環，減輕疼痛。缺點是花時間，而相信時間成本對牙醫師是大的負擔。
3. 運動治療：在專業指導下，進行肩部活動範圍的訓練，恢復關節功能。這是長期治本的方法。
4. 關節囊擴張術：利用注射擴張液，撐開沾黏的關節囊，恢復活動範圍，配合玻尿酸效果更好。快又有效！
5. 中醫治療：結合針灸、推拿等方式，舒緩肩部疼痛，促進康復。

七、結語

五十肩對牙醫師的職業生涯影響甚鉅，若未及時預防與治療，可能導致工作效率下降，甚至影響生活品質。透過調整工作姿勢、定期休息與伸展、加強肩部肌肉訓練等方式，可有效預防五十肩的發生。若出現肩部不適，應及早就醫，接受專業治療，恢復肩關節的正常功能，維護自身的職業健康。



林頌凱醫師《頸椎全書》新書訂購

林頌凱醫師，是復健科醫師，也是奧亞運、WBC世界棒球經典賽的國家代表隊隊醫。

林醫師的新書《頸椎全書》已出版了！他將廿年來的臨床經驗，結合最新的醫療和保健觀念，和大家一起來看這個你我都得到，而且可能嚴重威脅健康及生活品質的「頸椎病」。邀請大家購書閱讀，也推薦送給親朋好友。

運動員的照顧，在偏鄉他看見台灣的希望，但也心疼台灣的未來。林醫師將本書版稅收入全數捐給「徐生明棒球發展協會」，用來偏鄉醫療服務，協助偏鄉小球員圓夢。

1本書不嫌少、100本書不嫌多。買1本書就送出一個愛心，我們一起用行動幫助小球員在更健康的環境下打棒球，我們一起守護更多台灣之光。

期盼各界好友的支持，並和好朋友分享。在此提供購書優惠方案，訂購3本以上同地址免費送貨到府。

本書特色

- 強調「治療頸椎病，免開刀」。詳細介紹了各種頸椎疾病的成因、不同治療方式、復健與自療
- 詳解頸椎病症候群的緣由，讓患者都能有效地找到自療的方式。
- 提到15種最常見，卻也最為人忽略的頸椎疾病，例如：五十肩、高爾夫球肘、交感神經失調、胸悶、失眠、頭痛、腕隧道症候群.....等，看似和頸椎毫無關係，但都可以是頸椎病症狀。

更多正確的護頸椎觀念與保健操，都在《頸椎全書》介紹。

👍 購買3本以上，提供【新書訂購單】，單處免運到府：<https://reurl.cc/n7kOWe>

👍 新書上市79折：355元/本(原價450元)

👍 更多書籍介紹：<https://reurl.cc/gZ9mQb>

醫療爭議案件分享

作者：平安

醫療爭議是醫師最不希望發生的事情，可是也是醫師無法完全避免的事情，所以如何趨吉避凶、減少爭議的發生，似乎是每一位醫師都必須了解與學習的事情！

本人有幸被公會推薦成為醫療爭議調解委員，參與桃園市牙醫界的醫療爭議調解工作，醫療爭議調解案件大致可分類為：有些是患者個人的錯誤理解與堅持，不值一提；有些是醫師對法律的錯誤理解，無意違法的情況下卻造成違法情事的發生，這些案件就值得分享給牙醫師們引以為鑑了！

最近調解了一件案件，就是上面所提案件大致分類的後者，值得提出與大家分享！事情大致是這樣：患者A小姐前往某牙醫診所做假牙，B醫師先做了牙齦切除術處理牙齦增生的問題，所以牙齦上有傷口，再磨好牙齒後，請C牙體技術師操作口內掃描機進行口掃，B醫師就離開了。口掃期間，據A小姐說C牙技師一直在噴氣吹牙齒，她感覺越來越不舒服，後來直接從治療椅上跳起來前往D醫院急診，D醫院診斷為氣腫，再後送往E醫院治療，E醫院建議保守性處置再觀察，患者服用抗生素一段時間後康復。患者經歷了一段出乎她意料的恐怖經歷，雖然有驚無險，但是心理上的陰影與氣憤很難平復，再加上在與診所溝通過程中，醫師一直沒有出面，診所小姐的說詞很不客氣，例如說出：你要告就去告吧！所以A小姐就對牙醫診所的B醫師和C牙體技術師提出刑事告訴。這是三年前的案件，最近才由檢察官轉來衛生局調解，期望獲得轉圜與解決！

個人認為此案件有幾個爭議點，首先是口掃是否一定要由牙醫師執行？還是可以由助理、牙體技術師或其他不具牙醫師資格的人執行？答案是：口掃一定要由牙醫師執行！原因：口掃雖是新科技的產物，但是它是將牙齒與周圍組織的型態複製出來，功能相同於傳統的印模，而印模是必須由牙醫師執行的動作，所以口掃也必須由牙醫師操作，這些觀點也有衛福部與全聯會背書。所以口掃雖然看起來沒有侵入性，但是操作不小心仍會造成傷害，不可不慎！簡言之：口內的工作最好都由牙醫師執行，因為牙醫師對口內組織較熟悉，一旦有任何問題，可以立刻處理，以免造成事態擴大到不可收拾！

再來就是醫療爭議發生後，醫師沒有出面，由小姐電話溝通，讓患者非常不滿，一方面質疑醫師道歉的誠意，另一方面也因為小姐的溝通技巧不佳，讓雙方更劍拔弩張的走上法院。個人意見：只要有醫療爭議發生，先釐清自己的對與錯，如果沒錯就當然就最好，可是還是要記得保留適當的證據來自證清白；如果有錯就親自道歉，表達最大的誠意，讓患者感受到醫師的誠意而降低火氣，如果親自道歉有困難，也要挑選一位EQ高的人幫忙溝通與道歉，道歉的目的是希望表達歉意、息事寧人，而不希望變成提油救火、火上澆油。還有要提醒一下：害人之心不可有，防人之心不可無！如果有可能被告上法庭，證據的收集非常重要，尤其是對自己有利的證據，因為空口無憑，如果有證據證明自己所言非虛，可以贏得檢察官與法官的信任，對自己有利！

順帶一提：患者有提到事發之後，曾致電公會詢問，公會會務小姐回答：醫師違法，後來她再致電公會，會務小姐就不敢回答了！當然，這是患者的片面之詞，不一定真是這樣，但是也有可能真是這樣，大家都空口無憑，也只能各說各話了！但是既然這種狀況有可能發生，我們當然要未雨綢繆，預防這些不利於會員的回答出現。所以希望公會教導新進會務小姐在面對這類問題時，要有標準的處理流程，讓會務小姐有遵循的依據。

牙醫師是牙科醫療的專家，卻不是法律的專家！在牙醫師的人生中，如何避免醫療爭議真的不容易。首先要很清楚法律的規定，哪些行為合法、哪些行為不合法？如果醫療爭議真的不幸發生，處理要明快，有錯的話就趕快道歉，最好在第一時間就大事化小、小事化了，請不要拖延補救的動作，否則夜長夢多，後續可能變成更複雜與更麻煩了！謹以此案件為鑑，希望大家能趨吉避凶、一帆風順！

