

2015年國立陽明大學 拉達克國際衛生醫療團牙醫組

文 陽明大學牙醫系107級 張庭婷、蘇奕如、薛仲廷



北印度拉達克，位於喜馬拉雅山平均海拔三千公尺以上的高原，由印度河上游及其支流切割成破碎的河谷與山丘地形。由於高聳的地勢與優美而特殊的景色，該地觀光業甚為發達，其主要城鎮列城中隨處可見來自世界各地的觀光客以及各式各樣觀光相關產業。

然而，位於喜馬拉雅山西麓的拉達克地區當中，因為地理環境的限制與物資的貧瘠，當地學童與僧侶普遍有大小程度不一的皮膚病、眼疾和牙科疾病，且醫療物資取得不易與不穩定更造成當地健康人權的惡化，進而啟發陽明大學於97年開始前往北印度拉達克實施「印度拉達克藏人社區教育與健康服務計畫」。

此計劃持續至今年已是第8年，今年在陽明大學牙醫學院院長、陽明大學牙醫系系主任，還有系上許多老

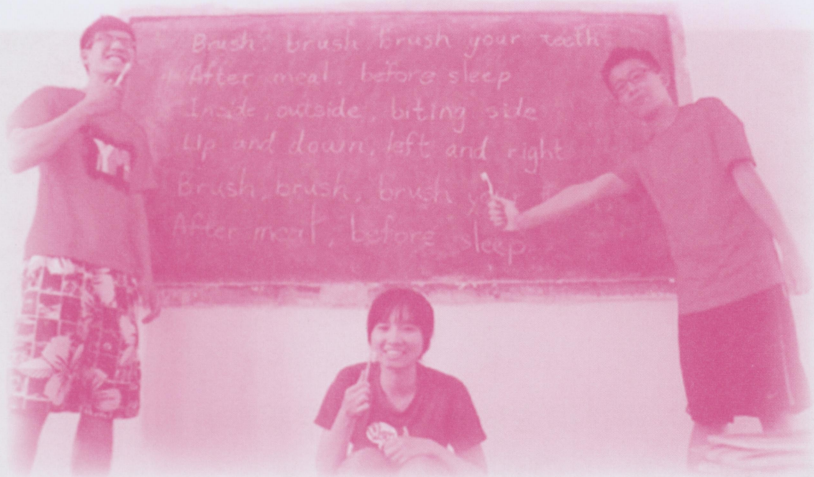
師的支持下，除了陽明醫學系學生和三位牙醫系學生的熱情參與外，更有數位有中華民國醫師執照和牙醫師執照的陽明牙醫系校友醫師同行，希望提供學生更多元化的海外醫療服務機會，並對當地佛學院學生進行更深入的口腔衛生教育、口腔篩檢、牙科義診等作業，協助拉達克地區建立自營式保健系統，更進一步將無國界的人道關懷精神傳送到各個最需要醫療的角落。

本次預計服務地區共有四個：其中以 Gyudzin Tantric Monastery (Phey Gompa) 為主要服務地點，另外也會到 Likir Gompa、Spituk Gompa與 Shey Lamdon School 進行服務。

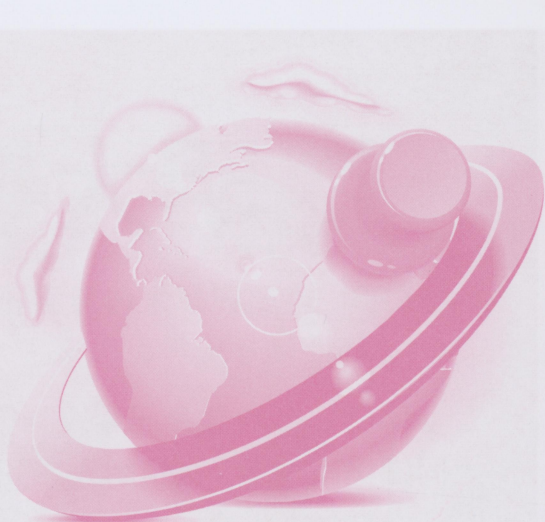
在口腔衛教方面，以低年級為例，我們的教學重點主要是放在刷牙時機、刷牙部位和牙刷用法。除了一般教學之外，我們將使用一個較為容易記憶的方法：用學長姐傳承改編的小星星歌曲，不僅加上肢體動作，也加入實作，並提問題加深他們的記憶及學習成效。由於人數不多（6人），我們也會請他們一個個拿著牙刷去洗手檯邊刷牙，藉以調整他們的牙刷用法至正確手勢，並用牙菌斑顯示劑來檢視成效，找出他們平時不容易注意到的刷牙部位，預防蛀牙。

從2014年參與此計劃學長姐的經驗分享中我們得知，小星星歌曲成效十分良好，他們不僅沉浸於歡樂的歌曲中、樂於邊唱邊跳邊學，甚至連下課時也會邊哼著歌邊走出教室。Tenzin 老師（拉達克當地老師）除了跟





●教學刷牙小星星歌曲



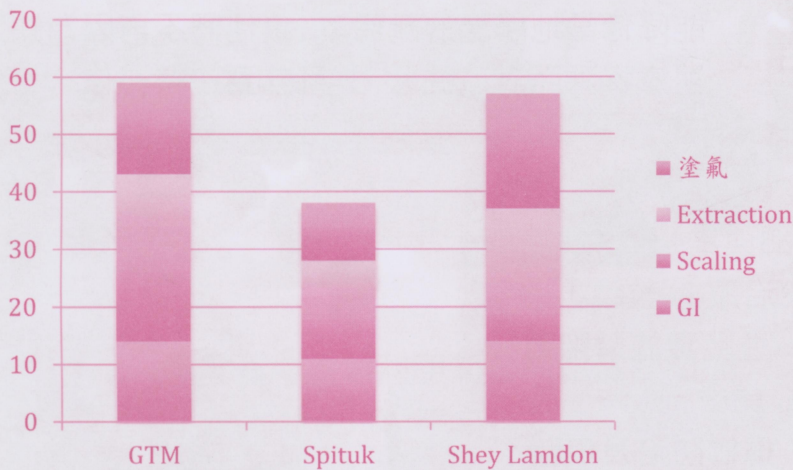
我們合作拍攝刷牙教學影片，也請喇嘛們幫忙把這首歌曲翻唱成拉達克文，不僅減少語言的隔閡，更幫助他們更容易學習刷牙。

但口腔義診、篩檢方面，根據以往經驗，在極度缺乏耗材與器械的環境下，牙醫師們與學生們疲於對抗各種突發狀況，並沒有辦法將這每年一次的義診效用發揮到最大，每每必須捨棄大部分民眾的預防保健，只能進行重點式的治療。舉2014年為例，義診期間雖然到了有40人的GTM、160人的 Shey Lamdon School、40人的 Spituk，但是實際接受到治療的人數僅有84位，並沒有全部人都接受義診，且放置在當地的洗牙機與 light cure 發生故障情形，導致無法進行溝隙封填、洗

牙，甚至是向當地牙材商購買的牙材發生寄丟了的事件。種種不便激發了今年參與的我們募集各地資源，希望帶給當地更好的醫療品質。

雙城記的卷頭語：「這是一個最黑暗的時代，也是一個最光明的時代。」我們認為，不論外界是處於一個怎樣的時代，在這美得令人屏息的香格里拉，除了帶給人們心靈的寧靜與淨化，我們更奢望能在維持當地生活的平衡的前提下，幫助當地民眾接受所需的治療。每一個愁眉苦臉的病人在經過診治後帶著笑臉離去，都替這如詩如畫的景色更添上一筆，無法用言語形容的風采。

2014年各校義診治療比較



	GI	Scaling	Extraction	塗氟	總數	接受義診人數	平均接受治療項目數
GTM	14	20	9	16	59	27	2.18
Spituk	11	11	6	10	38	21	1.81
Shey Lamdon	14	8	15	20	57	36	1.58
合計	39	39	30	46	154	84	1.83