

正確潔牙防護 遠離牙周病

牙周病科 陳婉琪 住院醫師

唐 正 主治醫師

方鍾鼎 主治醫師

《牙周病是什麼》

牙周病是牙齒周圍支持組織的疾病，簡單的說，就是牙齒的地基發生問題。

產生疾病的主要原因是牙菌斑（由細菌、口腔脫落細胞及食物殘渣等形成附在牙齒上的薄膜），若不注意口腔衛生，牙菌斑沒有適時除去，便會慢慢鈣化形成牙結石，而牙結石表面粗糙，將使細菌更容易附著，惡性循環下便在牙周形成慢性發炎（牙齦炎），若仍不清潔則會繼續造成周圍組織破壞，進而形成牙周炎，也就是牙周病。

雖然牙菌斑是造成牙周病的主要原因，但以下原因亦會影響牙周健康：

1. 吸煙
2. 青春期或懷孕
3. 壓力
4. 長期服用藥物
5. 糖尿病
6. 營養不良
7. 其他全身性疾病。

《牙周病症狀》

基本上牙周病是一種慢性細菌感染。早期沒有明顯的自覺症狀，很多牙周病就因此被忽略，等到有自覺症狀時，常常已經進行到某些程度了。較常見的症狀為：

1. 牙齦紅腫，刷牙時易流血
2. 牙齦由健康的粉紅色變成暗紅色
3. 牙齒鬆動和咀嚼無力
4. 牙齦萎縮，感覺牙齒變長，且齒間出現縫隙
5. 牙齒對冷熱敏感



▲牙周病的症狀

《牙周病如何治療》

牙周病的治療非常需要病人的配合，尤其是口腔衛生維護方面，如果病人不能自己好好維持口腔衛生，那大部分的治療都無法有很好的效果，牙菌斑、牙結石仍會繼續堆積，牙周組織也會繼續發炎破壞，牙周病就會更加惡化。

牙周病治療大致可分為：

1. **基本治療**：包括口腔衛生指導（正確的刷牙方法、牙線及牙間刷的使用等）、超音波洗牙、全口牙周囊袋測量及X光片檢查，視牙周發炎及破壞情況進行深部刮除。
2. **再評估**：基本治療後約一個月會再作評估，若仍無法控制牙周的破壞，則會建議進入手術治療。
3. **手術治療**：為牙周翻瓣手術，以手術方式翻開一部分牙齦，徹底清除底下的髒東西，以減少發炎情況，並視情況需要放一些人工骨粉及再生膜等材料，促進牙周細胞再生，使牙周組織得以修復。
4. **修復治療**：若有先前因牙周組織破壞嚴重而遭拔除的牙齒，待其他牙齒的牙周情況穩定後，則可用假牙、植牙等方式重建。
5. **定期回診及維持**：牙周狀況穩定之後，病

人仍需維持良好的清潔習慣才能維持牙周健康，醫師會視每次回診之狀況，安排病人在三到六個月內回診。

《如何預防牙周病》

由上述可知預防牙周病及維持牙周健康的重要，因此以下介紹幾種正確的潔牙方式，提供您參考：

【改良式貝氏刷牙法】



牙刷握法：
用手握住牙刷，比一個「讚」字



1. 刷頭以 45 度角（刷上顎牙齒刷毛朝上，下顎牙齒則朝下）靠在牙齒和牙齦的交接處，兩顆兩顆來回輕輕刷，刷 15~20 次，兩顆刷完後從牙齦往咬合面刷兩下，再換另外兩顆。
2. 牙齒分為外側、內側及咬合面，每顆牙齒的每個面都要刷到。
3. 刷後牙外側時，嘴巴不要張太大，才能刷到最後面的牙齒。



刷上顎及下顎前牙內側時，可將牙刷拿直，貼著前牙內側向外刷。

【如何選擇牙刷】

牙刷要選擇刷頭小、刷毛軟的牙刷。

牙刷約三個月要更換一次，若能從牙刷背面看到刷毛，則表示應更換牙刷。

【牙間刷】

牙間刷有不同的大小，適合牙齦萎縮、牙間隙較大的病人，可選用適合牙間隙大小的牙間刷來清潔牙齒的鄰接面。+

台中榮民總醫院·牙周病科門診時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早上	√		√	√	√
下午		√			

電話：(04) 23592525 轉 5584