

牙周病的預防與治療

國泰綜合醫院 牙科編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂牙周病

牙周病是多半發生於支持牙齒周圍的組織，包括牙齦，牙周韌帶及齒槽骨等的疾病。

■ 牙周病的分類

牙齒與牙齦之間有一齒槽溝，當口腔內的牙菌斑在此堆積，會造成此部位的破壞，形成牙周囊袋。在囊袋內滋長的細菌會利用酵素破壞牙周組織而產生口臭，嚴重時會有膿腫、化膿的現象。依臨床所牽連部位、程度之不同可分為：

- **牙齦炎**：症狀主要侷限在牙齦組織，包括牙齦變紅、牙齦腫脹及刷牙流血等常見症狀。
- **牙周炎**：除了有牙齦炎的症狀外，進一步侵犯牙齦下方的齒槽骨和牙周韌帶。隨著破壞程度加重，漸漸地牙齒便會鬆動。

■ 病 因

■ 牙菌斑：

牙菌斑是造成牙周病的罪魁禍首，也就是說牙周病是一種慢性細菌感染造成的疾病。

■ 抽煙

■ 懷孕

■ 糖尿病

■ 壓力

■ 其他全身性疾病：如白血病，愛滋病會增加發病的機會。

■ 症 狀

■ 刷牙會流血

■ 牙齦紅腫，(疼痛則不一定，大部份不會痛)

■ 口臭

■ 牙齦萎縮、牙縫變大（牙齒變得較長）

■ 牙齒鬆動、位移

■ 預 防

造成牙周病的主要原因，是附著在牙齒上的細菌叢——牙菌斑。在口腔中，潔牙數分鐘後就有牙菌斑的形成，要控制牙菌斑的生長，則得靠正確的潔牙方法，加上定期的口腔檢查治療。

■ 正確的潔牙：

減少牙菌斑最有效的方法是正確的潔牙方式及習慣。一般而言，牙菌斑僅能用機械性的清除，漱口是無法清除的；另外，由於牙齒之間的縫隙，及牙齒與牙齦之間的牙齦溝，都是清潔上最容易忽略的死角，因此牙刷必需要放置在適當的位置（牙齒與牙齦間）與角度（一般是45-60°橫刷）。另外加上牙線的使用，才能有效的清除牙菌斑。要學習操作的技巧，必須要靠實際操作，因此可以向你的牙醫師學習正確的潔牙技巧。

■ 定期口腔檢查，早期發現，早期治療：

牙周病一般是很難查覺，最有效的方法是定期給牙醫師檢查。在牙周病患者，其破壞快速並非全部由細菌造成，也有可能是來自遺傳的因素。另外，不良的補綴物，例如假牙冠，也是牙菌斑增生

的原因，因此定期口腔檢查，不但助於早期發現、早期治療，而且家庭中患有年輕發病的嚴重牙周炎患者，建議其家庭成員（甚至夫妻）也作檢查。

■ 增強個人的抵抗力：

要有均衡的營養。抽煙、壓力會降低本身的免疫力，此外一些不良的習慣，如磨牙或缺牙後沒重建，造成牙齒位移，導致咬合不正，也會加速牙周病的進行速度。

■ 漱口水或藥物，只能作為輔助工具：

由於漱口藥水無法有足夠時間在口腔內停留，更無法接觸深藏在囊袋內的牙菌斑。因此無法有效地控制牙菌斑之生長或將之消滅。而且據研究顯示牙菌斑唯一的清除方式是機械性的清除，光靠水沖是無法去除的。且某些漱口水會造成牙齒的染色，或味覺改變。

■ 治 療

■ 牙周病治療的特質：

牙周病要治療成功，不是單靠醫師，最重要是病人的配合。牙周病治療基本上是「控制」疾病，

病人平時就要維持口腔環境的清潔。另外，預防勝於治療，早期發現，早期治療，是牙周病治療的金科玉律。

■ 牙周病診斷評估：

藉由臨床的檢查，X光評估，才可以了解每顆牙齒的牙周破壞的嚴重度，診斷找出致病的原因，訂定出適合的治療計劃。

■ 牙周病治療各個階段

◆ 第一階段：基本治療

牙醫師以特殊器械深入到牙齦發炎的底部，徹底清潔牙齒表面與深部牙菌斑、牙結石，並教導口腔衛生如何維護，這樣發炎流血的牙周組織才能重新緊貼牙根表面，恢復健康。而初步治療後需要一個多月的時間再觀察牙周組織改善的狀況，同時也可將造成牙菌斑聚積的不良補綴物換掉，再評估是否進入手術的處理，

◆ 第二階段：牙周手術

牙周病基本治療後，若牙周深部仍有問題，需要手術做深部清理與作必要時的齒槽骨修整或

牙齒再生治療。牙周病手術是門診手術，不需要住院。

◆ 第三階段：定期保養，也稱為支持性牙周治療

牙周病治療後，每隔一段時間後，一般是每隔三個月，便需要做定期回診和檢查，才能保有牙周健康；另一方面如果有疾病的復發的情形，也可早期發現及治療。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 8850-8855

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2890-2899

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 3720

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AK100.079.2021.01 六修