

口腔衛生不及格的產物

牙周病

文／牙醫部牙周病科 醫師 陳奕安
主任 鍾先揚

牙周病主要是細菌引起的。牙齒與牙齦交界處有一道溝槽，我們稱之為牙齦溝，深度大約為0.1-0.2公分，如果口腔衛生不良，這個地方會堆積很多食物殘渣，引起細菌大量繁殖，形成牙菌斑。細菌和它所產生的毒素會滲入牙齦溝內造成發炎反應（圖1），使牙齦的纖維組織鬆散，而讓牙菌斑更容易入侵。

牙菌斑累積太久沒有清除，在口中會逐漸鈣化變硬，形成牙結石，新的牙菌斑更容易附著在粗糙的牙結石上，然後再鈣化成結石，如此的惡性循環造成牙齦持續發炎。在臨床上（圖2）可見牙齦腫脹、變成深紅色，刷牙時非常容易流血，患者也容易有口臭，從X光片可見骨頭被吸收的情形（圖3）。

基本上，牙周病是一種慢性病，早期沒有明顯的自覺症狀，因此很容易被忽略，等患者感到不舒服時，通常已經進行到很嚴重的破壞了。



圖1：牙齦發炎
臨床可見牙齦紅腫，牙齒與牙齦交界處有牙菌斑堆積。



圖2：牙周病（臨床照片）
可見牙齦紅腫，牙齒與牙齦交界處有牙菌斑及牙結石的堆積，臨床檢查可見較深的牙周囊袋。



圖3：牙周病（X光片）
可見骨頭被嚴重吸收

治療牙周病分成4個階段

治療牙周病需要病人充分配合，尤其是口腔衛生，病人如果不能維持良好的口腔衛生，治療效果將大打折扣，甚至於造成牙周病復發，因此病人需要有耐心的徹底做好口腔衛生。

牙周病治療可分為4個階段：

第1階段：基本治療

第2階段：手術治療

第3階段：維護治療

第4階段：口腔重建治療

基本治療可以解決初期輕度的牙周病。在此階段，牙醫師要幫病人清除牙齒表面與牙齦深部的髒東西（包括牙菌斑及牙結石），然後對病人進行口腔衛生訓練，如此一來，髒東西才不會繼續堆積而使牙周病復發。

基本治療項目包括

1. 臨床諮詢
2. 牙周囊袋探測（Charting）
3. 全口X光照射（Full mouth X-ray）
4. 口腔衛生指導（Oral hygiene instruction）
5. 牙結石清除（Scaling）
6. 牙根整平術（Root planning）
7. 咬合調整（有咬合干擾時）

防治牙周病須加強口腔衛生

◆**防治牙周病的名言**：預防重於治療、早期發現早期治療。

◆**良好的口腔衛生習慣**：正確的使用牙刷、牙間刷及牙線。

牙周病形成的主要原因，在於口腔衛生執行不當，使牙菌斑堆積在牙齒周圍的組織，造成牙周組織的破壞。因此，在牙周病的治療過程中，除了仰賴牙醫師純熟的技術外，還需要協助患者建立正確的口腔衛生習慣。

正確的口腔衛生習慣需要學習，在訓練過程中，醫護人員會指導病人練習正確的使用牙刷、牙線，並要求病人回家做同樣的練習。每次就診時都得檢查病人的口腔衛生進步情形，並作必要的糾正，如此反覆練習才能達到標準的要求。一般而言，需要3-5次的訓練，病人口腔衛生的執行才能到基本要求。

◆**每半年定期口腔檢查及洗牙**

所謂洗牙，就是清除附著在牙齒上的牙菌斑和牙結石。口腔內的牙菌斑若未清除乾淨，會與唾液中的礦物質結合沈澱並鈣化成硬塊，這硬塊就是牙結石。

牙結石開始形成時呈不太硬的乳白色，但隨著時間的增長會染成黑褐色，而且變得很硬，不易刮除，需要借助超音波洗牙來移除。🕒