

我的牙齦怎麼萎縮了？

牙齦萎縮容易造成牙齒敏感，
引發牙齦炎、牙周炎或牙根蛀牙，
及早治療才能防微杜漸。



文·圖／牙醫部 主治醫師 吳宜亭

病例1：王小姐，50歲。抱怨下顎牙齦萎縮，擔心牙齒脫落。

病例2：張先生，23歲。主訴喝冷水時下排牙齒會痠軟疼痛，右側牙齦高度也下降。

病例3：劉小姐，28歲。經齒顎矯正科醫師轉診，評估右下顎正中門牙有牙齦萎縮的美觀問題。

病例4：方先生，45歲。牙周病治療後，牙縫變大，喝冷水時牙齒感到痠痛的。

以上這些情形都有可能發生在您身上。到底牙齦萎縮是怎麼一回事，又該如何處理呢？

牙齦萎縮會如何？

首先，必須先了解什麼叫做「牙齦萎縮」！簡單的說，牙齦萎縮就是「原本覆蓋在牙根表面的組織，因為某些因素而有部分喪失」。在外觀上，自己可以觀察到的現象是牙齒變長、牙縫變大、牙根外露、假牙黑色的邊緣外露等等；可能的自覺症狀包括食用冷熱酸甜等食物飲品會感到牙齒痠軟甚至

痠痛、刷牙時牙齒痠軟或疼痛、牙齦發炎流血等。有上述任一症狀，都可能出現了牙齦萎縮的問題，應及早就醫檢查。

牙齦萎縮可能帶來的影響如下：

1. 牙齒敏感，尤其是對於冷、熱、酸、甜等食物飲品反應明顯。
2. 美觀考量，缺損的門面可能影響個人的自信心。
3. 清潔不易，牙菌斑容易堆積，進而引發後續牙齦炎甚至牙周炎。
4. 牙根容易蛀牙

然而並非所有的牙齦萎縮都是不好的，在牙周病的治療中常會伴隨牙齦萎縮，雖然可能也有上述缺點，但卻是為了得到較穩定的牙周狀態所必須付出的犧牲與妥協。

究竟是哪裡出了問題？

導致牙齦萎縮的可能原因有很多，包括

1. 牙根先天缺少外層骨頭的保護；
2. 牙齒生長的位置不佳；
3. 矯正時牙齒的移動；
4. 異物傷害，例如卡到魚刺、用指甲摳牙肉等；
5. 不當的刷牙方式；
6. 牙齦先天薄弱；
7. 活動假牙

不當的壓迫；8.咬合不正，牙齒會咬到對側牙齦；9.肌肉或繫帶過度的拉扯；10.假牙邊緣不適當或不密合；11.牙結石堆積；12.牙周病；13.抽菸等。很多人往往有數個因素同時存在而導致牙齦萎縮。

該怎麼來治療它？

並非所有的牙齦萎縮都需要治療、或是都可以治療。牙醫師會依照個人牙齦萎縮的原因、萎縮程度、臨床症狀、患者主訴等多方面去考量，與患者溝通後再制定適合的治療計畫。通常會先移除或矯正導致牙齦萎縮的原因，例如不良或過度的刷牙習慣、牙齒生長歪斜、咬合不正等，再評估是否要安排非手術治療或手術治療。

非手術治療常見者有1.教導適當的口腔清潔方式；2.改正不良習慣，例如用指甲摳牙肉或抽菸等；3.矯正咬合及牙齒、牙根的位置；4.重新製作適當的假牙；5.治療牙周病；6.教導如何使用去敏感產品；7.臨床上非手術性去敏感治療；8.蛀牙或凹陷部位的填補等。

手術治療常見者有1.增加牙齦厚度及寬度；2.切除拉扯過度的繫帶；3.牙根覆蓋手術。以上手術都是在門診進行，經局部麻醉後即可施行，術後不影響一般日常作息，但須注意傷口照護及飲食調整。通常1週後即可拆線。

病例圖解：



術前口內照：左下正中門牙頰側牙齦萎縮約3毫米



術後口內照：左下正中門牙頰側牙齦覆蓋完整而健康

要記得定期檢查口腔喔！

所有的疾病都是預防勝於治療，牙齦萎縮也不例外，希望大家都能提高自我警覺，定期檢查口腔，若有上述症狀，應配合醫師的治療計畫，以免萎縮現象日益惡化。☺