如何維護牙齒健康至晚年

健康的牙齒分為牙冠與牙根兩部分，口腔內可看見的是牙冠，而牙根平常是看不到的，它被牙周韌帶和齒槽骨包圍，外層有牙齦覆蓋，這些牙根周圍的組織稱為牙周組織。健康的牙齦外觀呈粉紅色，且觸感結實，緊密圍繞在牙冠與牙根相連的牙頸處。健康的齒槽骨，可以穩定牙齒位置，並在咀嚼時分散咬合力。牙周韌帶則是讓牙根懸於齒槽窩中，在牙齒受力時提供緩衝作用。

齲齒(蛀牙)和牙周病是造成牙齒脫落的兩個主要原因，齲齒會破壞牙齒本身結構，大部分發生在未被牙周組織覆蓋的牙齒表面；而牙周病是指牙周組織因發炎而被破壞的現象。

齲齒和牙周病都是經由口腔內細菌引起的，牙齒表面常有細菌附著，若沒有被刷掉，會快速繁殖，在牙面形成黏稠黃白色的牙菌斑。牙菌斑內厭氧菌或兼氧菌會傷害牙周組織造成牙周病，而喜氧菌則會傷害牙齒結構形成齲齒。

齲齒

牙菌斑內齲齒菌會藉分解單醣量高的食物殘渣，產生強酸。牙齒若長期在酸性的環境下，牙齒本身的礦物質結構會脫鈣（去礦化），若它分解的速率比經由唾液引發的再礦化（再鈣化）快，齲齒就發生了。因此，減少攝取單醣量高的飲食，可避免齲齒菌產生強酸，這對兒童和青少年預防齲齒極為重要。對於成人，可有足夠唾液來中和酸並促進初期脫鈣處的再礦化；但有口乾症與唾液分泌減少者，如服用某些藥物、罹患糖尿病、乾燥症候群、精神心理疾病或更年期婦女等(多發生在中老年)，仍屬齲齒的高危險群。此外，成人會因齒槽骨萎縮造成牙縫加大，或因缺牙裝有固定或活動假牙，食物和牙菌斑就容易堆積於牙縫間、活動假牙與牙齒間縫隙或牙套邊緣與牙齦間，形成刷牙死角，有初期齲齒不易被發現；一旦相鄰牙齒的鄰接面或牙根處有齲齒，蛀洞填補也比較不容易。

牙周病

牙周病是因積聚在牙齦邊緣牙菌斑內的細菌分泌毒素，刺激牙齦組織，因而出現發炎現象。患者會有牙齦紅腫，牙刷碰觸就容易流血的現象。若齒槽骨未被侵蝕，只是牙齦炎，立即接受治療的癒後良好。而牙周病是一種細菌引起的發炎與身體免疫力對抗的疾病：若牙齦炎不治療或牙菌斑繼續堆積，當工作熬夜、夜晚失眠、壓力增大，而使免疫力下降時，身體將無法抵抗細菌造成的發炎，牙齦產生膿腫且發炎擴散到下層的齒槽骨，當齒槽骨遭受破壞，即成為牙周炎。如果繼續惡化，齒槽骨會大量破壞流失，就變成嚴重牙周病。當剩餘的齒槽骨無法支撐咬合力，牙齒就不能咀嚼硬的食物，且有鬆動移位，造成如前牙暴出、變

長，最後脫落。又因產生異味的牙周細菌孳生於腫脹的牙齦與牙周囊袋內，會有口臭，也影響人際交流。位於腫脹的牙齦上下的牙菌斑亦會因唾液帶來的鈣質而鈣化，形成牙結石，因其表面粗糙，會使更多牙菌斑積聚，因此牙周發炎持續循環且惡化。

牙周病常發生於 35 歲以上的中壯年族群，臺灣成年人九成以上都有牙齦炎或牙周炎。吸菸者患牙周病的機會比非吸菸者高；因菸中的尼古丁會讓血管收縮，使牙周病初期症狀如牙齦出血較不明顯，患者不易察覺，牙周病就逐漸惡化。而糖尿病患者體內的醣化終極產物會加重病菌造成的組織破壞，這兩者都是牙周病的高危險群。牙周病患者若合併有控制不良糖尿病或多量吸菸，會更容易失去牙齒。

預防重於治療

除了積極治療全身性疾病和戒菸外，去除牙菌斑是最主要的預防方法，因為齲齒和牙周病都是由牙菌斑內細菌引起的。平時居家應選擇適當的潔牙工具，以有效且徹底地清除牙菌斑。牙菌斑於刷牙後數小時內形成，實驗証明經過訓練的人，若每天將牙齒徹底且仔細地清潔一遍，足可維持牙齦的健康。然而一般人不容易達到這標準，因此牙醫師建議每天至少應刷牙二次（建議早晚各徹底清潔一次），使用有刷毛的清潔工具，藉由機械磨擦來徹底清除附著於牙齒每個面、角落的牙菌斑及食物殘渣；仔細且正確的潔牙方式加上全面地清除比增加刷牙次數更重要也更有效，特別需要去除堆積於鄰接面、牙頸部及牙冠與牙齦接觸區等處的牙菌斑和食物殘渣。一般牙刷能清潔牙齒的頰側、舌側及咬合面，但相鄰牙齒之間，牙線及牙間刷才是最有效的工具。若平時無法養成徹底潔牙習慣，不僅使先前齲齒或牙周病的治療枉費，也增加再發的機率。對齲齒危險群或已發現齒頸部正在進行的蛀牙者也可使用含有高氟化物的牙膏或塗劑加強牙齒的再礦化。

早期發現

初期齲齒和輕度牙周病常沒有症狀，屬於齲齒或牙周病高危險群者，應每半年回診。牙醫師除了以器械清潔您的牙齒外，還會作口腔檢查，以早期發現齲齒或牙周病的病灶。並指導您口腔衛生維護的方法，杜絕牙齒和牙周組織進一步的破壞。

早期治療

當有齲齒時，若細菌還沒侵入牙髓組織，不須做根管治療(抽神經)，可將齲蝕的齒質清除乾淨，並以復形材料填補；再輔以良好的口腔衛生，可防止齲齒再度發生。當有牙周病時，牙醫師依疾病的嚴重程度給予洗牙或牙根整平術，以清除牙齒/牙根面上的牙菌斑和牙結石，中、重度牙周病還需經牙周手術做更深部的清理和組織重建。牙周病治療基本上是「控制」疾病，使組織破壞不再惡化，並無法將齒槽骨重建回原

有之高度。上述的治療都是為了要保留堪用的牙齒，但若到很嚴重時才來求診，這些方法就無助於保留牙齒，勉強留下的牙齒只會更有礙健康，那時牙齒就會面臨被拔除的命運。

結語

預防重於治療，早期發現、早期治療是維護健康的牙齒至晚年的唯一方法。

牙科部牙周病科主治醫師　劉謙美

NTUH