

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而位于牙齒周圍的組織，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。隨著牙周韌帶和齒槽骨受到分解破壞程度加重，漸漸地牙齒便會鬆動。

■ 病因

■ 牙菌斑：

留存在牙齦下齒槽溝的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、齒縫變大 (牙齒變得較長)

■ 牙齒鬆動、移位

■ 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，要控制牙菌斑的成長，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法及習慣。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，或是向牙齒方向刷)。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，不良的補綴物如假牙冠牙菌斑也是增生的原因，因此定期口腔檢

查，不但助於早期發現，早期治療的目的，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，以減少細菌逞強的機會**：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，更無法接觸深藏在齒槽溝或囊袋內的牙菌斑。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，或舌頭麻麻的感覺(含高量的酒精之故)，故漱口藥水並非長期保健的方法。又由於牙周病是多種細菌感染，也無法完全去除利用藥物，為避免抗藥性細菌產生，抗生素一般只針對有急性感染，大多牙周病患均無須要使用。

■ 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，預防重於治療，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的髒東西，包括牙菌斑、牙結石及**已被感染的齒質**，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。而初步治療後可能需要一個多月的時間再觀察牙周組織經由清除後牙齦

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，大多數的牙周病患者經此階段牙周病問題便已有滿意的治療結果。

第二階段：牙周手術

牙周病的治療，不一定需要手術，基本的治療往往可解決大多數的牙周病，如果還有病狀時再考慮手術。牙周病手術是個小手術，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 3662-3663

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2890-2895

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！

AK100.079.2014.01 四修