

牙科常見問題

簡介

齦齒與牙周病是牙科最常見的兩大疾病，也是人類牙齒被拔掉的二大原因，其中牙菌斑的堆積乃此二大疾病的罪魁禍首。「牙菌斑」為口內細菌、食物殘渣、脫落的上皮細胞和白血球等聚集而成的不透明薄膜。

齦齒〔蛀牙〕

齦齒乃是由於口腔內嗜酸性桿菌產生酸質，而使牙齒的咀嚼面和牙縫等處存留的食物殘渣，分解成酸或牙菌斑堆積在牙齒的表面和牙縫中而腐蝕牙齒。齦齒剛開始時，在牙釉質表面會產生脫鈣現象形成白色或黑色小點，此時並無異常感覺。當腐蝕到象牙質時，患者對冷、熱有過敏的現象發生，而當腐蝕至牙髓腔時，患者便會感覺到劇烈疼痛，甚至發冷、發熱。

牙周病

牙周病發生的原因有：

1. **牙垢**：每天在您的牙齒表面會形成一層薄而粘稠無色的菌膜，此為牙菌斑，會引起牙齒及牙齦的疾病。
2. **牙結石**：牙垢應每天清除，否則將會沈積為硬塊，叫牙結石（齒石），造成牙齦與牙齒的分離，並產生牙周囊袋，引起細菌的感染而破壞了支撐牙齒的骨頭。
3. **飲食**：甜食、粘質、軟質食品易附著於齒面，為細菌的溫床。
4. **齒列不正，或咬合不正**：使牙垢易於附著，不易清除，且會造成咬合損傷，而致牙周病。
5. **不適合的充填物或補綴物**：會影響牙周組織，造成牙周疾病。
6. **外傷而引起細菌感染**：如使用牙籤引起傷害等。
7. **不良習慣**：如咬牙，單邊咀嚼影響牙周組織。
8. **刷牙方法錯誤**。

牙周疾病的危險訊號：

- 1、刷牙時牙齦流血
- 2、口臭或呼吸氣味難聞
- 3、牙齦發紅、腫脹或壓痛感
- 4、壓擠牙齦時有膿液自牙齦與牙齒間流出
- 5、永久齒有鬆脫或動搖現象
- 6、牙齦與牙齒間有空隙出現
- 7、吃東西時牙齒的咬合改變
- 8、裝戴假牙時覺得有異樣

預防

1. 保持口腔及牙齒的清潔：每餐後勵行刷牙，或者至少養成早晚徹底清潔牙齒，及每餐後漱口之習慣。
2. 控制飲食：少食甜食、粘食、軟質食物。多攝取纖維性食物及水果。
3. 齒列有不整齊之狀態或咬合不正者，應儘速接受矯正。

- 4.正確的咀嚼，以保持牙周組織之健康。
- 5.食後立刻刷牙或漱口，最好使用牙線清潔齒縫及使用含氟牙膏。
- 6.定期至牙醫師處接受檢查，最好每半年一次。

牙齒的保健

一、正確的刷牙方法

- 1.選用軟毛小牙刷，有順序地依貝氏法，做橫向短距離的刷牙動作。
- 2.正確的拿牙刷，讓刷柄保持水平，刷上顎牙時刷毛朝上，刷下顎牙時刷毛朝下。
- 3.將刷毛對準牙齒與牙齦交接處，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回往復做小範圍圓周刷動，但不要使刷毛脫離牙齦溝。
- 4.刷毛與牙齒的縱軸成45－60角，且輕輕壓向牙齒，使刷毛的側邊也能接觸牙齒。
- 5.刷牙要有次序性，養成習慣以避免遺漏。不管牙齒的外面、裡面或咬合面也要刷到。牙齒的鄰接面可使用牙線來清潔。
- 6.刷牙或使用牙線時，都要對著鏡子，才看得見操作時，是否正確無誤。一天最少清潔口腔兩次(早晚各一次)，每餐飯後均需立刻刷牙，因為牙菌斑會不斷滋長，即使不吃食物，也得潔牙。

二、正確的牙線使用方法

- 1.拉取牙線約45公分(18英吋)長。
- 2.將牙線繞在兩手中指的第二指節，約兩三圈能固定即可。
- 3.再將兩手做小孩玩槍狀，姆指、食指打直，其餘手指握緊拳心。
- 4.翻轉手掌，使兩手姆指與食指圍成四方型，姆指相對接觸長度，便是牙線在中間的適當長度，此手勢可調節牙線的操作長度。〔使用牙線時，用過的一邊繞一圈，另一邊鬆一圈便可一直用乾淨的牙線〕。
- 5.操作前牙區時，一個姆指與另一手的食指〔指甲對指甲〕繃緊牙線，約一公分左右。
- 6.牙線進入牙齦與牙齒交接的地方，直到遭遇自然阻力為止，然後上下刮牙齒的鄰接面，每個牙縫都有兩個鄰接面要刮，即使牙縫中沒有塞東西，兩邊鄰接面皆要刮乾淨。
- 7.操作後牙區時，改用兩手食指，並打直，一食指在裡，一食指在外，在外之食指，同時把臉撐開務必做到最後一顆牙，最後一個面為止。
- 8.刮牙的鄰接面時，牙線要略呈”C”型使接觸面積加大。

何時找醫師

當有牙痛、牙齦出血等不適症狀時，應尋求醫療資源的協助。

相關衛教網址

- 1.衛生署－齲齒的成因與預防 (http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/)
- 2.中華牙醫學會 (<http://www.ads.org.tw/>)

★ 本文章內容僅供參考，如有任何問題，仍須請教專家或看醫生。