

記得小時候，不論是父母、老師或自己，乃至衛生機關，總是很注意你有沒有蛀牙的問題；在「吱、吱」機器聲伴隨下治療齲齒，使得看牙醫成為一段不怎麼愉快的記憶。等到長大到成年階段，漸漸的擺脫蛀牙的威脅之後，以為日後只要維持刷牙的好習慣，加上定期洗牙，應該不會再出現牙齒的毛病。

所以，成年後的你，再看到牙科診所時，以往的雞皮疙瘩早已消失無蹤，取而代之的是一抹自信的微笑，因為，你相信，除非意外撞斷牙，否則牙醫絕不會有機會再靠近你半步。

偶爾你刷牙流血，你歸究於近來工作勞累的緣故；偶爾牙齦莫名腫痛，你歸究於前晚熬夜的關係；偶爾你口氣帶有些異味，你歸究於肝火旺盛的原因。你從來沒有把這些症狀當作「疾病的徵兆」，畢道，那只是偶爾的事，沒幾天你的牙齒、牙齦狀況似乎又回復正常了。

過了十幾年，一顆牙齒突然間「自然地」自牙床鬆脫掉落，看著那顆牙根完整的牙齒，你除了直呼「真是神奇」之外，還懷疑自己真的變老了嗎？因為，在你的觀念裡，「齒搖髮凸」是老化的正常現象。

年復一年，直到有一天，你刷牙總會流好多血、牙齦老是在腫痛、口腔的異味似乎也愈來愈濃，礙於實在很不舒服和會影響人際關係，你終於忍不住去找了牙科醫師，看看這究竟是怎麼回事。

「你有很嚴重的牙周病喔！這就是你為什麼刷牙會流血、牙齦紅腫、有口臭的原因，而且不知道你有沒有注意，還有一顆牙齒在搖，如果不治療，你除了得繼續忍受現在的不舒服，牙齒還會一顆接著一顆掉……。」醫師的診斷壓著你的胸口，你現在才知道，原來你已與牙周病共處了三十年之久……。

## 你認識牙周病嗎？

「牙周病」是一個很常聽到的疾病名稱，統計上也發現，幾乎九成以上的成年人都有牙周病的問題，可是卻很少人會注意它有沒有發生在自己身上；等到發現時，情況往往已經很嚴重了，治療起來總是大費周章，如同其他慢性病一樣。

在我們解釋牙周病之前，應先看看到底什麼是「牙周」？簡單來說，就是包覆在牙齒周圍、鞏固牙齒屹立不搖的組織，而牙齦即是牙周組織的一部分。當牙周組織受到某些細菌的破壞而逐漸瓦解時，就是醫學上所謂的「牙周病」。

所以，牙周病是指「牙齒周圍的疾病」，而我們所熟知的蛀牙，則是「牙齒本身受到細菌侵蝕的問題」。這兩大疾病，也正是最常見的牙科疾病，只是蛀牙比較好發於兒童，而牙周病好發於成年人，可是牙周病初期幾乎沒有明顯的症狀，這也是它容易被忽略的原因了。

## 都是牙菌斑惹的禍

我們都知道，吃太多甜的東西、又沒有維持刷牙的好習慣，是造成蛀牙的原因。然而，為什麼好好的牙周組織會受到破壞呢？

我們每一個人的口腔裡都含有許多細菌，這些細菌有好、有壞，其中有一種細菌會和食物形成一個複合體，叫做「牙菌斑」，它會釋放毒素，侵蝕牙周組織。

如果我們把牙齒比喻作一棟房子，那麼牙周就是房子的地基。雖然房子本身的結構沒有問題，可是當地基被雨水沖刷逐漸流失時，終有一天房子就會倒下來。

所以，當牙周組織被牙菌斑破壞到某個程度之後，牙齒會開始搖晃，等牙周組織被破壞殆盡時，牙齒自然而然就會鬆脫掉落。

### 初期症狀不明顯

不過，在這最糟的狀況發生之前，通常會有一些徵兆——牙齦因為牙菌斑的侵蝕，而出現腫痛、流血等發炎現象；大量的牙菌斑因堆積在牙齒與牙齦中間的縫隙（醫學上稱之為「牙齦溝」）和牙齒表面，進而散發難聞的異味，也就是口臭。

然而，剛開始症狀並不明顯，偶爾只有在患者抵抗力較差的時候才會出現，而隨著抵抗力的恢復，症狀很快又會消失。

不過，隨著牙周組織愈益受到破壞，這些症狀出現的機率也愈來愈頻繁，當患者不舒服到必須求助於牙醫師時，牙周病惡化的程度往往已經很嚴重了。

### 從感染到症狀出現需時數十年

到底牙周病從感染到出現症狀需要多久時間？這沒有一定的答案，可以很快，也可能很慢。曾有醫師做過實驗，只要連續三個星期不潔牙（包括刷牙和使用牙線），牙周病的症狀就會發作。

然而，就一般的牙周病患來說，通常是需要十年、二十年、三十年，甚至更久才能累積出如此的「成果」，全看牙菌斑對牙周組織侵蝕的速度，以及患者本身對牙周病的抵抗力而定。

### 確實潔牙，定期檢查

所以，只要有心，絕對有很充裕的時間，去阻止牙周病的發生或繼續惡化。而最關鍵的做法，便是改變維護口腔衛生的習慣——使用牙刷和牙線（統稱作「潔牙」），徹底清除堆積在牙齒表面和牙齦溝的牙菌斑（請參看後面的「牙菌斑教戰守則」），讓它沒有作怪的機會。

此外，為求保險起見，每半年洗一次牙，讓牙醫師再幫你做個大掃除，避免有些躲在死角的牙菌斑沒有清潔到，也是很重要的。而鑑於牙周病初期症狀不易察覺的特性，建議你於洗牙的同時再做個「牙周檢查」；將牙周的健康狀況交給專業醫師來鑑定，絕對比你用自己「感覺的」來得有保障。

### 有牙周病一定要治療

牙周病愈早發現，治療的效果愈好。醫師會把壞的牙周組織清除，並為患者進行深層洗牙，大約二個月左右的時間，就能完成治療。少數較嚴重的患者，才有手術的必要。

牙周治療完成後，病人除了要以正確的方式潔牙之外，還要定期回診洗牙（牙周病的深層洗牙與一般的洗牙不同，一般的洗牙較著重預防，才能避免牙周病再度復發。

值得一提的是，由於牙周病不是什麼致命的疾病，許多人於是將就現況，情願長期忍受牙齦紅腫帶來的不適而不去治療，可是卻沒有想過，牙周病引起的口臭也會帶來朋友或親密伴侶的困擾，況且，日後牙齒一顆接著一顆掉，還得花錢裝假牙，不是很得不償失嗎？

或許有人會覺得，牙齒掉了就算了，補不補沒關係。然而，缺牙不僅會使你在咀嚼食物時感到不便，過沒一、二年，還會使其它牙齒跟著傾斜或鬆動，造成更大的口腔問題。

所以，懷疑自己有牙周病的朋友，一定要馬上請牙科醫師（一般科或牙周專科醫師均可）為你診斷。確定已罹患牙周病的患者，更要有耐心做完整個療程，同時遵照醫師囑咐，定期回診。如果很幸運，你沒有牙周病的問題，那麼請做好潔牙的工作，並且每半年做一次牙周檢查和洗牙。

牙周病之於成年人，就如同蛀牙之於兒童。想想看，你以前有多關心蛀牙、花多少心思在預防蛀牙上，你就應該花多少時間在牙周病的預防保健上。有了健康的牙周，才有清新的口氣，才能建立親密的人際關係。

### 【自我評量】

你是否很可能已罹患牙周病了？

（以下問題，回答是愈多的人，罹患牙周病的機率愈高）

- 1.只要一熬夜，隔天牙齦就會腫痛、流血。
- 2.有口臭。
- 3.刷牙時牙齦很容易流血。（註1）
- 4.使用牙線時牙齦會痛。（註2）
- 5.在無外力撞擊的因素下，發現牙齒居然在搖，或是整顆牙齒連根脫落。
- 6.懷孕期間牙齦腫脹的孕婦（註3）。

註1：健康的牙齦不會出現刷牙流血的問題。

註2：健康的牙齦，在牙線嵌入時，不會出現痛感。

註3：本身就患有牙周病的孕婦才會在懷孕期間因病況惡化而牙齦腫脹，此與鈣質的缺乏與否沒有關係。

### 【牙菌斑教戰守則】

牙刷 + 牙線 + 正確方法 = 預防牙周病

牙菌斑是造成牙周病的元凶，它最喜歡躲在牙齦溝內（牙齒和牙齦之間的縫隙），所以一定要正確使用牙刷和牙線，才能達到徹底清除的效果，這也是防治牙周病的不二法門。建議你，每天潔牙兩次——早餐後，以及晚上就寢前。

### 正確刷牙〈以下圖示，請參考第十四期月刊〉

- 1.握牙刷的方法。(圖 1)
- 2.將牙刷以 45~60 度角，斜斜地擺在牙齦與牙齒交接的地方，含蓋一點點牙齦。(圖 2)
- 3.以兩顆牙齒為一個單位，左右來回(幅度不宜過大，幾乎在原地)輕輕地刷 10 次，以此方法刷完所有牙齒的內、外兩面。(圖 3)
- 4.後方牙齒的咬合面，也是兩顆、兩顆來回地刷。(圖 4)

#### 《注意事項》

- 1.對著鏡子、張開嘴巴、看著每一顆牙齒刷牙。
- 2.建立自己習慣的刷牙順序，務必照顧到每顆牙齒。
- 3.只要方式正確，便能達到清潔的效果。
- 4.避免過度用力，以免傷害牙齦。

### 刷牙、牙膏的選擇

- 1.選擇刷毛軟、刷頭小的牙刷。也可選擇電動牙刷。
- 2.當刷毛出現分岔或彎曲時，便是換牙刷的時候。
- 3.任何牙膏皆可，也可不用牙膏只用清水刷牙。

### 要不要使用沖牙器？

事實上，沖牙器其所能清潔的範圍同等於牙刷，因此對潔牙的幫助並不大。即使要做到接近刷牙的效果，還必須建立在使用正確的前提之下——使沖牙器與牙齒垂直擺放，距離 3mm，每顆牙沖 6 秒——如此算來，沖洗一口牙(上下兩排 + 內外兩面)約需要，6 分鐘的時間，因此，對一般人來說，不僅技術性難度太高，也太耗費時間。

### 正確使用牙線

- 1.截取約手臂長的牙線(約 45 公分)。(圖 5)
- 2.一端繞在中指的第二指節約兩圈，距離約 20 公分處再繞兩圈於另一手中指之第二指節。(圖 6)
- 3.手指頭握拳心，把牙線繃緊。(圖 7、圖 8)
- 4.將牙線拉緊，使牙線以 C 字型的方式，貼著其中一顆牙齒，進入牙齦溝，上下刮牙齒的鄰接面。(圖 9)
- 5.把牙線拿出來，換一段新牙線，再從同一個牙縫進去，貼著另一邊的牙齒，進入牙齦溝清潔。(圖 10)
- 6.清潔上面牙齒的方法——指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。(圖 11)
- 7.清潔下面牙齒的方法——食指在內、拇指在外。(圖 12)
- 8.清潔上面白齒的方法。(圖 13)
- 9.清潔下面白齒的方法。(圖 14)
- 10.從第一顆牙齒清潔到最後一顆牙的最後一個面為止。(圖 15)

### 《注意事項》

- 1.張開嘴，對著鏡子潔牙。
- 2.牙線進入牙齦溝時，要深入到無法再深入為止；如果只進到牙縫就出來，則和牙籤沒有兩樣，只有剔牙而沒有清除牙菌斑的效果。
- 3.每清潔一邊牙齦溝，就要線往旁邊移，換一節新牙線，以免健康的牙齦受到生病的牙齦的感染。
- 4.要建立清潔的順序，避免遺漏任何一個牙齦溝。
- 5.原則上，清出來的牙菌斑是白色的，如果清出來黃黃的，表示這些牙菌斑已經在口腔裡累積太久了。
- 6.不宜使用牙線棒，一方面牙線棒無法深入牙齦溝，也無法清潔牙橋，另一方面則有交互感染的問題。

### 牙線的選擇

一般市面上的牙線可分為「無腊」(unwaxed)和「有腊」(waxed)兩種，不論哪一種，其清潔效果都是一樣的。然而為了讓剛開始學習使用牙線的人，瞭解刮幾次才算清潔乾淨，我們會建議使用「無腊」的。因為無腊牙線在刮乾清時，會出現「吱嘎」聲，就像我們洗碗洗乾淨時用洗碗布摩擦碗盤出現的聲音一樣。至於有無薄荷味道，就看個人喜好和習慣了。

### 這樣潔牙好辛苦？

看完了詳細的潔牙(刷牙+使用牙線)示範，有些人沒做就先累了。其實，這是習慣問題，剛開始或許覺得有些困難，可是只需要一個禮拜的時間，就能上手。

為了口腔的舒適感，為了維持清新的口氣，為了省下治療牙周病的大筆費用，每天兩次幾分鐘的潔牙工作，絕對值得你終身投資。

### 【牙周病答客問】

#### 1.牙周病和抵抗力有什麼關係？

對大多數人來說，有沒有確實做好潔牙的工作，和罹患牙周病的機率有絕對的關係，然而，有少數人的狀況卻不適合套用這個邏輯。

一種極端狀況是，某些人天生對牙周病特別具有抵抗力，即使有牙菌斑累積在牙齒周圍，也不見牙周病發生；另一群人的情況則正好相反，他們天生對牙周病的抵抗力差，即使很注重口腔的衛生，還是很容易罹患牙周病。

然而這裡所說的「抵抗力」，是指對牙周病細菌的抵抗力，和我們容不容易生病的抵抗力不見得有關連。不論何種抵抗力，都會隨著年齡或體質的改變而有變化，例如，每個人在兒童時期對蛀牙的抵抗力通常比較低，及長，逐漸不容易受到蛀牙的侵犯，反而是對牙周病的抵抗力慢慢變差。

## 2.牙周病會不會傳染？

如果牙周病患者已有親密伴侶，造成牙周病的細菌的確會在接吻的過程當中，透過唾液傳給對方，不過，對方卻不一定會感染牙周病，如果他清潔牙齒的工夫做得好，或是身體對此類細菌的抵抗力很強，那麼就不會感染牙周病。

換句話說，會不會罹患牙周病的關鍵，不在於有沒有造成牙周病的細菌存在，而在於潔牙做得徹不徹底，以及身體對牙周病的抵抗力這兩大因素。

## 3.為什麼我有刷牙和使用牙線還會感染牙周病？

因為牙菌斑沒有被徹底清除。牙菌斑會堆積在牙齦溝裡（牙齒和牙齦間的縫隙），而牙齦溝是 360 度環繞著牙齒，因此，單純的「用牙刷刷牙齒」、「用牙線剔牙」是沒有用的，必須要讓牙刷的刷毛和牙線進到牙齦裡，才能清除牙齦溝裡的牙菌斑。

## 4.定期使用健保提供的洗牙和牙齒檢查服務，是否就能防範牙周病？

不一定。雖然健保提供成人半年一次免費的洗牙服務，然而牙菌斑每天都在生成和累積，必須天天清除才能達到預防的效果。至於一般的牙齒保健檢查，並不易掌握發現牙周病的先機，因為牙周檢查必須使用專門的器械才行。

## 5.牙周病和飲食有沒有關？

沒有。愛吃甜食的人容易蛀牙，但卻沒有特定的食物容易令人罹患牙周病。

## 6.嗽口水、牙膏、口香糖可以改善或預防牙周病嗎？

不行。沒有這方面的科學證據。

## 7.氟是否也能預防牙周病？

不行。

## 8.有沒有預防牙周病的絕招？

A.以牙刷和牙線徹底潔牙方式，每天早晚（早餐後、睡覺前）各一次。

B.每半年洗牙一次，並做牙周檢查。

## 9.為什麼刷牙後還要用牙線？

這是許多人心中的疑問，覺得既然已經刷牙了，為什麼還要用到牙線。賴弘明醫師表示，牙齒的 360 度都被牙齦包覆著，所以牙齒與牙齦中間的縫隙也有 360 度；牙刷只能刷到牙齦溝的前後兩面，至於左右夾在兩顆牙齒之間的那兩面，就不是牙刷所能到達的範圍了。所以我們除了刷牙之外，還需要牙線的幫忙。同時使用牙刷和牙線，「潔牙」的工作才算大功告成。

## 【哪些人要特別防範牙周病？】

- 1.抽菸的人：研究顯示，抽菸會提早罹患牙周病的年齡，加快牙周病惡化的速度，加重牙周病的嚴重程度，即使接受治療，效果不但較差，復發的機率也比一般病患來得高。
- 2.服用避孕藥和正處青春期的少男少女：因為女性荷爾蒙受到改變，較易感染牙周病。
- 3.準備懷孕的女性：醫學已經證實，患有牙周病的孕婦比一般孕婦更容易生出低體重兒和早產兒，所以，準備懷孕的媽媽，最好先做一次牙周檢查，如果確定患有牙周病，建議做好治療再行懷孕。

### 【牙齦發炎、流血、腫痛、有口臭，也有可能是火氣大引起的？】

當牙齦受到牙菌斑破壞到某種程度，便會發炎、流血、腫痛；而當大量的牙菌斑累積在牙齦溝未獲清除，就會散發異味，形成口臭。這些都是牙周病的徵兆。

常有人以為上述症狀是因為熬夜、疲累、火氣大（肝火旺盛）的緣故，實際上兩者並沒有直接的因果關係。火氣大或肝火旺盛是中醫的範疇，但若就西醫的角度來看，熬夜以致身體疲累，表示你的抵抗力處於較弱的狀態，除非患有牙周病，才會上述症狀出現，否則健康的牙周組織並不會因為單純的身體太累而出現不良反應。

### 【電動牙刷 v.s.傳統牙刷】

隨著電動牙刷的普及，有愈來愈多人使用電動牙刷作為刷牙的工具。到底，在牙周病的預防保健上，是否電動牙刷的功效比傳統牙刷來得強呢？

美國牙周病學會國家專科醫師賴弘明表示，使用電動牙刷，在效率上，的確比傳統牙刷來得好，因為其瞬間轉動的次數，是我們以手動方式比不上的。

然而，如果從牙周病的防治上，最重要的關鍵因素在於「刷牙的方式正確與否」，能否深入牙齦清除牙菌斑才是重點。

所以不論是使用電動或手動牙刷，效果其實都差不多。換句話說，如果使用的是電動牙刷，可是刷牙方法還是不正確，一樣無法達到清除牙菌斑的效果。

（特別感謝／賴弘明醫師（美國牙周病學會國家專科醫師）接受訪問）