

長久以來，口腔健康的維護一直被人們所忽略，一般民眾對口腔內疾病的了解更是有限。所幸近些年託現代資訊發達之賜，關心自己的口腔健康的人日益增多，而在所有口腔疾病當中，牙周病是最需要去注意、去了解，以及是最需要防範於未然的疾病。

只要我們知道如何避開牙周病的侵襲，知道如何早期發現是否得了牙周病，將會大大減少我們這一輩子需要去拜訪牙醫師的機會。因為絕大部分的牙周病都是在慢性發炎的狀態下進行牙周組織的破壞，而病人在牙周病初期往往只有輕微的不適，甚至沒有任何感覺，直到發生牙周膿腫、齒牙動搖，甚至牙齒必須拔除時，才驚覺事態嚴重。所以，早期自我檢視、自我發現，是牙周病治療能否成功很重要的關鍵。

發炎是牙周病的徵兆

牙周病，顧名思義就是牙齒周圍組織的疾病，而牙齒周圍組織涵蓋了牙齦、牙周膜及支撐牙齒的齒槽骨。當罹患牙周病時，牙周組織必然會呈現或經歷發炎的現象。我們都知道，發炎包含了紅、腫、熱、痛四個進程，我們可以透過這四種現象來檢視自己的牙周組織是否發炎。

通常牙周組織在發炎狀態時，可以看見牙間乳突（牙縫間三角形的牙齦）及牙齦有紅腫的現象，顏色不是健康時的粉紅色而是暗紅或鮮紅色，而視其為慢性或急性的狀態而有所不同。通常，在急性發炎的狀況下才會看到「腫」的情形。我們也可以藉由觸壓牙齦組織是否脹痛與咀嚼食物時牙齒受力是否舒服來判斷自己的牙齦及牙周是否健康。至於「熱」這個現象，當發生時很多人會把它解釋為「火氣大」，而不認為它是個病徵。事實上，炎症反應確實會令患部組織的溫度有微幅的升高而令患者有上火的感覺。這種「火氣大」的感覺多半發生在慢性牙周發炎時，因身體免疫力不穩定即將轉成急性牙周發炎時，我們會覺得口腔燥熱，牙齒浮浮的；而「痛」的症狀不見得在牙周病進行的各個階段當中都會發生。基本上急性狀態比較會有痛的感覺，但不代表慢性發炎就不會疼痛，當牙周病進行到一個程度時，由於牙周組織的支撐力量變弱，即使正常的咬合力量也可能傷害到牙周組織引起疼痛。

另外，長期口臭也是一個應該注意的現象，由於牙周組織長期發炎，被侵襲及破壞的組織會形成腐敗物質堆積在牙齦溝內及牙根周圍，而釋放出令人不悅的氣味；至於比較嚴重的病況，就是當我們在觸壓牙齦時，甚至可以看到膿狀物質從齒齦溝被擠壓出來。當然，牙齒的晃動、鬆動，更是代表著支撐牙齒的齒槽骨已經遭到嚴重破壞。

以上所談的只是一些檢視自己是否罹患牙周病時所須具備的常識，但更重要的，我們要對自己的口腔及齒列有深刻的認識，知道自己在健康狀態時口腔的表現、咬合的感覺，甚至味覺的靈敏程度，一旦這些感覺有變化時，就要有所警覺，知道那可能是牙周病或其他問題的警訊。

由於醫學的進步，現代人越來越長壽，需要牙齒陪伴的時間也越來越長久，如果沒有好好疼惜照顧這口攸關我們飲食健康的牙齒，而讓他們提早退休，失去了吃的樂趣，就算能夠活到百歲，也不過是個沒有「味道」的人生。不是嗎？