



牙科保健漫談

◎林俊彬（台大醫院牙科部醫師）

隨著國人生活水平的提昇，除了基本的生理、心理需求之外，也逐漸重視身體整體的健康與協調性。俗謂「牙痛不是病，痛起來要人命」的舊習觀念，已不敷現代人對「牙科」的需求與認知。由於資訊護得的便利性與教育的普及化，牙科保健已成為民衆生活常識的一部份。

牙科保健大致而論可分為治療及非治療二大項。就非治療範疇來說，口腔衛教是最基本的觀念。從最基礎的貝氏刷牙法：盡量選用刷毛較軟的牙刷，一次刷二至三顆牙，由齒齦溝以旋轉式朝齒頸部移動，並兼顧頰側面及舌側面。牙線的使用是必需的輔助工具，以徹底清除牙齒鄰接面，減少相接處蛀牙的機率。依標準的衛教觀念來說，每次進食後三分鐘以內就必須刷牙，光靠漱口是不足的。這和國人一般的清潔理念並不相似，也是該著重宣導的要項之一。

至於治療範疇，我們擬以牙科一次分科方向來討論，包括牙體復形、根管治療、牙周病、補綴、口腔外科、兒童牙科及矯正等分項。

一、牙體復形

齲齒是民衆最易罹患的牙疾。一般的牙齒相關問題亦是由復形方面開始。建議民衆最好每半年作一次全口檢查，見有蛀蝕部份能立即復形，避免繼續影響及牙髓。通常復形的相關材料可分為銀粉及樹脂二大類，銀粉復形的歷史非常悠久，雖然近年來文獻報導汞問題相當的繁雜，甚至有歐洲國家明文法令規定禁止使用，但在學術研究的結果其實仍很分歧。就其穩定性及耐磨等硬度而論，銀粉仍深受國內衆多牙醫師的喜愛。銀粉多是補綴在小白齒以後的牙，以咬合面居多。在接受過銀粉充填的牙齒，建議二十四小時之內盡量不要用其咀嚼，以使其達到充份的硬化。而早期的銀粉充填物，非必要考慮，並不贊同將之移除換成樹脂。至於樹脂充填，以它近似牙齒本色的特性見優。近年來對於它的硬度等其他性質，也作了相當程

度的改善。許多病患在接受樹脂充填後，會有牙齒敏感的症狀產生，若是暫時性的牙髓充血反應，可不必太擔心；然而若長期的牙齒敏感不舒服，建議再至牙科複診。其次，在口腔中常可見到齒頸磨耗的現象，多因刷牙方法不當造成，有必要時，亦可利用玻璃子或樹脂等聚合物達到美觀及保護的功效。

二、牙髓病治療

倘若病患在牙齒齲蝕時不注意，未接受復形治療，在破壞牙質，牙本質後，就會侵犯至牙髓。牙髓發炎可分為可逆性及不可逆性。若在遇到冷熱源才會不舒服，一旦移除就症狀消失，通常即屬於可逆性的牙髓炎。若牙髓發炎只是可逆性，在接受適當的根管覆髓及鎮靜治療後，都能獲得明顯程度的改善，並不需要根管治療。然而若置之不管，就會變成不可逆性的牙髓炎。其病狀為冷熱敏感、持續性的疼痛，自發性而且有間歇性的不舒服，有些病患在晚上躺著睡覺時會更為疼痛，這是因牙髓腔壓力增加所致。若有以上症狀出現，必需請醫師診斷，接受根管治療。其他如根尖膿腫、蜂窩組織炎等由牙齒引起的症狀，大多需要進入根管治療療程。根管治療簡單來說，即是以特殊設計的小器械抽除發炎或壞死的齒髓，並予以適度的擴大之後，用適當材料緻密地充填，以取代原有齒髓所佔有的空間。治療期間若感覺輕微疼痛，可服用止痛劑。如有較嚴重症狀，請立即與診治醫師聯絡。儘量避免以正在接受治療的牙齒咀嚼，以防止牙齒斷裂。經過治療的牙齒，宜早日接受牙冠的補綴治療以保護並恢復正常牙齒的外觀與功能。建議接受治療的牙齒每年應複檢一次，以確保牙齒的健康。

三、牙周病

由於國人口腔衛教的觀念仍不夠普及，牙周病亦是醫師在健檢時常常發現的問題。牙周病的型態大致可分為年輕型牙周炎和成人型牙周炎，病人常因牙齦易流血、口臭、牙齒動搖才會來就醫，但往往此時牙周骨頭組織已破壞殆盡。建議民衆每半年要作一次全口



檢查，養成每半年清除一次牙結石的習慣。牙周病的進程由牙結石累積開始，經過一段時間，即會毀損牙周組織，形成牙周囊袋，若不加以處理，最後就會出現齒牙動搖，非拔不可的地步。雖然現今牙科材料的發展，日新月異，牙周病亦有骨粉、再生膜等術式提供組織再生的機會，但是不論在治療的過程或是治療完成，病人本身的口腔清潔維護占了成功機率很重要的角色。

四、補綴

補綴可謂是破壞後的建設。補綴可分為固定及活動假牙二類，現今人工植體的研發，更提供醫師及病患多重的選擇。許多病患誤以為戴上假牙就沒事了，其實不論牙科材料再怎麼精密，和我們的牙齒構造必定會存在某種程度的隙縫，所以刷牙和使用牙線還是必須的。另外活動假牙的裝戴，由於其金屬固鉤及金屬板的設計，利用牙齒及軟組織來分擔，病人初次試戴多數會覺得不舒服，切記要求醫師迴診，在經過數次調整後，大多能夠適應。至於人工植體，並非每個病人都能接受，須在衡量過本身齒槽骨的質與量適合，且時間（一般由手術植入至補綴體完成，大約需一年）及經濟條許可下（一根人工植體完成約需八至九萬），才能接受人工植體治療。

五、口腔外科

口腔外科專司拔牙相關的手術治療。許多病人在聽到拔牙，都會手腳發軟。在此我們要強調，在接受拔牙之前，若有任何全身性的疾病（如心臟病、高血壓、糖尿病或其他凝血問題等）、藥物過敏、懷孕等，一定要告知醫師。在上麻藥時，絕對不能緊張，因為針筒內有血管收縮劑，會因而加強其效應。拔牙後要咬緊紗布（至少半小時），進食要溫和性的食物，二十四小時內冰敷，二十四小時後熱敷（間隔約十五分鐘）。口腔癌等相關口腔重症，亦是口腔外科的治療領域。在牙科保健的立場，勸告民眾盡量不要吃檳榔、抽菸，根據許多文獻研究報告指出，煙酒、檳榔都是導致口腔癌的高危險因子，目前牙醫師團體都在大力宣導，盼望國人能戒除這些不好的習慣。

六、兒童牙科及矯正

兒童因為有乳牙和成人牙混合齒列的問題，所以定期牙科檢查似是更為重要。由於兒童本身照顧能力不足，父母應該要從旁協助。許多父母都認為反正乳牙會換，蛀掉不需管它。殊不知會影響成人牙齒的牙胚，進而造成日後發育的嚴重問題，導致發音、咬合甚至美觀必需矯正。因此建議家長定期帶小朋友看牙醫，一方面培養他們不害怕看牙齒，並且可以早點養成他們良好的口腔衛生習慣。

結語

牙科保健，實在是一個相當廣泛的領域。除了上述治療方法的相關保健之外，其他如牙齒撞傷、牙齒漂白、塗氟等都在保健的範圍之內。從最基本的個人刷牙、使用牙線開始作起，推展至家庭、學校、社區乃至於整個社會，是我們共同努力的目標。Ω

各位親愛的讀者：

<保健專欄>關心您的健康，如果您有保健方面的任何問題，歡迎您來電或來信詢問，另外，若有您想了解的保健議題，也歡迎您給本刊建議，本刊將聘請該領域專科醫師為您執筆。謝謝您！