

牙齒常見疾病及預防方法

文·圖/楊湘

牙齒常見疾病分為二大類，一類是牙齒本身的疾病，如齲齒及其衍生疾病；另一類為牙齒周圍如牙齦和齒槽骨的疾病，主要為牙齦炎及牙周炎。一般而言，剛長牙的幾年，比較容易發生齲齒，隨著年齡增加，罹患牙周病的機率則隨之提高。

齲齒

齲齒俗稱蛀牙。口腔內的細菌利用我們所吃的食物，進行新陳代謝所產生的酸，長時間和牙齒表面接觸後造成結構破壞，開始先是脫鈣現象，最終形成蛀洞，便是齲齒。

初期的齲齒僅止於琺瑯質，因琺瑯質的鈣化程度很高，屬於沒有神經的牙齒構造，所以這時並不會有特別感覺，隨著蛀牙深入至琺瑯質底下的象牙質層時，因象牙質內有來自牙髓腔的神經末梢，對外界的刺激有感應，此時就會因食物的冷熱變化而敏感。

齲齒可以發生在牙齒的任何表面，尤其是後牙咬合面上大大小小的溝隙裂縫，容易藏汙納垢，最容易發生。其次為牙齒間的鄰接面，由於一般牙刷無法清潔，若食物長期卡於牙縫未被清除，便容易齲齒。老年人因牙齦萎縮，牙根曝露，牙根表面也易生齲齒。至於已有固定假牙包覆的牙齒，齲齒則容易發生在假牙邊緣和牙齒交界處的自然牙齒表面。

牙髓炎

當蛀牙觸及充滿神經血管的牙髓腔時，便會導致牙髓發炎，稱為牙髓炎。急性時期，隨著脈搏跳動的自發性疼痛，往往令人徹夜難眠。慢性牙髓炎時疼痛症狀則較為和緩。

牙髓壞死

若病患的疼痛感覺神經較遲鈍，或是暫時以止痛藥撐過急性疼痛期，發炎的牙髓慢慢便會壞死，此時因牙齒的神經已死掉，不覺疼痛，但口內的細菌仍會一直從牙齒上的蛀洞進入牙根持續漫延，輕則造成牙根尖周圍齒槽骨的破壞，或在牙齦上形成膿包瘻管，嚴重時則引發蜂窩組織炎。當顏面組織的腫大阻礙呼吸道，或病患合併其他全身性疾病，致使免疫力降低時，都會有致命性的危險。

齒頸部磨耗

若使用硬毛牙刷，前後來回用力橫向刷牙，如同鋸木頭一般，會在牙齒頰側面靠近牙齦處，造成磨耗凹洞，稱為齒頸部磨耗。其致病機轉和齲齒的化學性變化完全不同，為單純物理性磨



牙周病治療前。(圖片提供：謝淵琳醫師)



牙周病治療後。(圖片提供：謝淵琳醫師)

損。凹洞較淺時，因牙本質暴露，易有牙齒敏感的后遺症；若磨耗太深，接近牙髓腔時，也可能造成牙髓炎或牙髓壞死。

牙齦炎

每當進食後，細菌會混合著食物殘渣形成一層黃白色的薄膜附著在牙齒表面，稱為牙菌斑。牙菌斑未即時清除，48小時後便會因唾液內的礦物質而開始鈣化形成牙結石，進而刺激牙齦充血發炎紅腫，若發炎僅止於牙齦，則稱為牙齦炎。多是由於口腔清潔不得法而造成，症狀為刷牙時流血，急性時偶有疼痛，一般很少感到不適。

牙周病

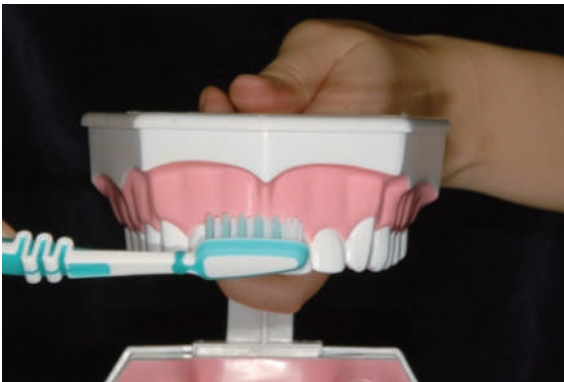
若牙齒周圍組織的發炎深及齒槽骨時，隨著齒槽骨被破壞吸收，牙齒的動搖度會增加，稱為牙周病。除非形成牙周膿包或是因齒槽骨破壞至牙根尖而引發的逆行性牙髓炎，否則患者少有不適感，所以牙周病是在無聲無息中慢慢進行的。

正常狀況下，在牙齒和牙齦間有12、13毫米的牙齦溝，當牙齦腫大或牙周病時，牙齦溝的深度會增加形成牙周囊袋。臨床上以牙周探針置入牙齒周圍探測其深度，作為牙周病嚴重程度的評估。

廣義的牙周病包含牙齦炎，除口腔衛生不良外，抽菸、糖尿病、免疫功能低下等都是導致牙周病的危險因子。

預防方法

無論齲齒或牙周病均可經由每天的潔牙預防，包括刷牙及使用牙線。理論上，最好在每次吃



正確的刷牙示範：牙刷刷毛朝牙齦方向，上牙朝上，下牙朝下（左），與牙齒的縱軸呈45度角置入牙齦溝內（右）。



完東西後便潔牙，否則至少要晚上睡前做一次徹底而有效的清潔。因為清醒時，唾液的分泌有自我清潔的功能，而睡眠時，唾液的分泌量會大為降低，更有利於細菌的作用，對牙齒的傷害更大。若早餐在家吃，則可選擇在早餐後再刷牙，一天兩次正確的潔牙，可抵過好幾次不得法的刷牙。

刷牙時以2、3顆牙齒為單位，牙刷需先朝牙齦方向，與牙齒的縱軸呈45度置入牙齦溝內，以原地圓周運動的方式，先刷除靠近牙齦溝內的牙菌斑，之後再往上或往下刷牙齒表面，然後再換刷其他顆牙。刷完外側面、內側面後，再以前後來回刷的方式刷咬合面。

牙刷的選擇，宜毛軟刷頭小，才不會磨耗齒質，刷後牙時也才容易置入後牙區，當牙刷刷毛傾倒分岔時，便是該換牙刷的時候了。至於牙膏則是刷牙時的啦啦隊，可有可無，牙齒敏感的病患，可選擇抗敏感配方，有助於減緩症狀，其他如含氟牙膏可預防齲齒，但在潔牙的地位上仍不如牙刷重要。

由於牙刷並無法刷到牙齒的前後鄰接面，所以牙齒鄰接面的牙菌斑需要用牙線來清除。取一段牙線約3、40公分長，以兩手中指將牙線捲起，再以食指將牙線壓入牙縫，靠著一邊的牙齒將牙線延展開後上下滑動，再靠另一邊牙齒表面滑動，清完一個牙縫後可沿原路將牙線取出，或將一手指將牙線放鬆後，以另一手將牙線從牙縫抽出；用過的牙線需捲起，換另一段新的牙線來清理下一個牙縫，如此從上或下牙一側最後一顆牙齒的最後一面，循序清潔到另一側最後一顆牙齒的最後一面，然後再換新的牙線來清潔另一邊的牙齒。

牙周病患者牙縫較大時，則可以牙間刷來清潔，將牙間刷分別由外往內及由內往外來刷牙縫，比使用牙線來得容易及有效率。牙線棒因直線距離固定，無法如手捲牙線般可貼著牙齒面，且一根牙線棒從頭用到底，故不建議使用。而牙籤只用來剔除大塊食物殘渣，不具清潔功能。

不可否認，潔牙過程會花費我們不少時間，但相信「熟能生巧」，每天練習必可輕鬆上手並養成習慣。除了每天潔牙以外，定期半年洗牙以清除牙結石，可補平日潔牙的不足，也能順便檢查口腔狀況，及早發現小問題，及早治療。☺（本專欄策畫／臺大健康中心吳明賢主任&骨科部江清泉醫師）



楊 湘小檔案

臺大牙醫學系畢業
臺大醫院牙科部住院醫師
臺大醫院牙科部主治醫師
臺大醫院特殊需求者牙科醫療服務示範中心主治醫師