

淺談牙齦炎及牙周病

國軍高雄總醫院牙科部牙周病科 張哲維



學歷

國防醫學院牙醫學士

專長

全口牙周病治療及牙周病手術

一般成人牙科治療

困難智齒拔除

人工植牙重建

經歷

國軍高雄總醫院牙科部住院醫師

國軍高雄總醫院牙科部總醫師

三軍總醫院牙周病科專科醫師訓練

三軍總醫院牙科部臨床教師

國軍高雄總醫院牙科部臨床教師

台灣福爾摩沙植牙學會專科醫師

台灣牙周病醫學會會員醫師

依國民健康署調查，「40歲以上成年人中，90%的人有輕重程度不一的牙周炎」。一般來說，健康的牙齦在刷牙時並不會流血，如果刷牙時牙齦會流血，或甚至在咬硬物時會流血，就可能是牙齦炎或牙周病的警訊了。

牙齦炎的早期症狀包括牙齦組織會紅腫、碰了會痛（觸痛）的情況，或是刷牙時牙齦容易出血都是牙齦炎的典型徵兆，如果是嚴重的發炎，牙齦顏色甚至會呈現深紅或發紫的情形。

當大快朵頤飽餐一頓後，而忽略了牙齒的清潔，就會在牙齒上形成一層具黏性、無色的細菌薄膜—牙菌斑，這就是導致牙齦發炎的元凶。牙菌斑會產生毒素刺激牙齦，導致牙齦發炎，目前的研究發現，當牙菌斑持續附著在牙齒上24至48小時，就可能達到刺激牙齦發炎的程度。假如牙菌斑經過一段時間都沒有移除的話，就會和唾液內的礦物質結合，化為粗糙且多孔的沉積物，也就是所謂的牙結石。牙結石會導致牙菌斑的持續累積，讓細菌更容易附著於其上，而導致牙齦進一步的發炎。牙結石通常沒辦法自行移除，必須仰賴牙醫師以超音波洗牙，將牙結石震碎清除；有嚴重牙結石的病人，如果沒有透過牙醫師清除牙結石，再怎麼認真刷牙也無法徹底清除牙菌斑，牙齦發炎、流血的情況還是會持續發生。因此，透過每日定時刷牙來移除牙菌斑，是最有效降低牙齦發炎可能性的方法，並且每半年至醫療院所進行定期口腔檢查並接受超音波洗牙，可有效預防牙齦炎的發生。

在牙齦炎的階段，透過口腔衛生習慣的改變，徹底地移除牙菌斑及牙結石，牙齦可有效地恢復健康牙齦的狀態(可逆的/可回復的)；但是如果沒有接受治療、採行正確的刷牙方式，牙齦炎就有可能進一步惡化為牙周病，此時再接受治療也只能將牙周病病程停止，很難再恢復最初的牙周狀態了(不可逆的/不可回復的)。

健康的牙齒周圍被牙周組織及骨頭緊緊包覆著。當牙周病發生時，牙周組織開始被破壞，此時固著在牙齒表面的牙齦會開始喪失附連，形成更容易累積牙菌斑的牙周囊袋，接著周圍的骨頭跟著被破壞，一但牙齒周圍的地基(骨頭)沒有了，牙齒便會產生搖動、鬆脫的現象。若牙齦進一步退縮，暴露的齒質可能更容易蛀牙，對冷熱的刺激也更加敏感。

可怕的是，由於牙周病不像牙髓炎般會產生劇烈疼痛，大部分的牙周病是緩慢發生的，有些人甚至在齒槽骨被嚴重破壞到發生膿腫、牙齒搖動、快要鬆脫之際，都感受不到異狀，牙周病往往因為發現得太晚而失去了先機。故唯有保持良好的口腔衛生習慣，並且定期檢查及洗牙，才可有效預防牙齦炎及牙周病的發生。

表一 牙齦炎及牙周病演變過程

演變過程	1.牙齦炎	2.輕度牙周炎	3.中度牙周炎	4.重度牙周炎
症狀	A. 牙齦發炎、紅腫 B. 刷牙時牙齦有出血的情形	A. 牙周囊袋的形成 B. 牙周深測時會出現流血的情況 C. 牙齦附連喪失	A. 牙齦紅腫、發炎，有時伴隨膿包的產生 B. 牙齒動搖 C. 牙齦萎縮、牙根暴露	A. 牙齒咬合不適、咀嚼有無力感 B. 可能會有牙齒疼痛、脫落的情形 C. 齒槽骨大量吸收，無法支撐牙齒

圖一 牙周病治療前後對照圖

