

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



| | |
|--|--|
| <p>學歷</p> <p>國防醫學院牙醫學士</p> | <p>經歷</p> <p>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</p> |
| <p>專長</p> <p>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</p> | |

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

