

終生遠離牙疾的秘訣—觀念篇

◎長庚醫院牙科部牙周病科主治醫師 魏楨琪

口腔中最常見的疾病是齲齒（蛀牙）和牙周炎（牙周病）。這兩種疾病的致病原因不同，所以預防的方法也不相同。

齲齒是食物中的糖分，被口腔內的細菌分解後產生的酸，侵蝕牙齒，引起脫鈣反應而形成的。因此，餐後儘快把殘留在口內的食物清除乾淨，就能預防齲齒。

牙周病是附著在牙齒表面的細菌感染牙周組織而引起的。因此每天徹底刷除這些細菌一次，就可達到預防牙周病的目的。亦即牙周病的發生，與殘留在口內的食物無關，卻與聚居在牙齒表面的細菌有直接的關係。

造成齲齒和牙周病的細菌種類雖然不同，但他們都住在牙菌斑裡。牙菌斑就是俗稱的牙垢。牙垢多，意味著口內的細菌很多。細菌多就容易致病。

牙菌斑內有無數多的細菌，這些細菌在口內沒有食物的情況下，也能自動繁殖。此外，口腔內的細菌，不論用什麼方法，都無法完全消滅。由於這些特性，我們的口腔，即使一整天沒有進食，或長期不用口腔攝食（例如用鼻胃管灌食），也會因為牙菌斑的滋長而變「

髒」。

牙菌斑是一種緊密附著在牙齒表面的黏稠物質，所以不容易清除乾淨；它的色澤與牙齒雷同，故肉眼不易辨識；它以均質的狀態呈現，故難以感覺它的存在。約略一粒芝麻大小（一立方公釐）的牙菌斑中，有一億隻以上各式各樣的細菌，引起齲齒及牙周病的細菌，也混跡其中。

牙菌斑生成後，短時間內（短則不到一天，長則兩週，多半為一、二天，因人而異），就會逐漸硬化（鈣化），變成牙結石。此時，用牙刷牙線等居家清潔工具，已無法將之去除。牙菌斑、牙結石一旦沉積在牙齒表面，如果不及時清除，只會愈積愈多，愈積愈厚，絕無自動消失的可能。由此可知，多數國人以為（或希望），經由牙醫師的單次「洗牙」，至少可維持口腔清潔半年的想法，是多麼的謬誤不實了。

絕大多數的人都了解餐後刷牙的重要性。餐後刷牙的主要目的是預防齲齒，以清除食物為主要目標。每天一次，不論進食與否，把黏附在牙面上的牙菌斑確實清除，使口內細菌經常保持在極低量，才是預防牙周病的正確方法。



齲齒的成因，與食物殘留在口腔內有直接的關聯。良好的飲食習慣，定時定量的進食，是預防齲齒的第一步。若整天不間斷的進食含糖或酸性食物、飲料，相當於牙齒長時間浸泡在酸性環境中，如此要談論預防齲齒，無異是緣木求魚了。

每次進食後，儘快把殘留在口腔內的食物（不論有渣、無渣）清除乾淨，就是預防齲齒的原則。至於一天應刷牙幾次或應使用何種清潔工具，則與進食的次數及食物的黏稠度有關。無渣且流動性高的食物（例如果汁、可樂、加糖咖啡等），漱口就可達到相當的清潔效果；糕餅、麥芽糖等有渣且黏牙的食物，除了牙刷以外，若還需要其他工具（例如牙線、牙間刷等）的輔助，才能清除乾淨，此時當然也必須一一使用，不能省略。

每天一次，不拘時段，把黏附在齒表四周的牙菌斑徹底清除，其目的在使齒表的細菌數目，隨時維持在極少的狀態，這才是預防牙周病的方法。清除牙菌斑，遠比清潔食物困難得多。牙菌斑的物理性質極其黏稠，與齒表的接觸又很緊密，加上無渣無味且與牙齒同色，故它的存在是不易被自己察覺的。預防牙周病，除了對牙周病的成因有正確的

認知外，學習使用適當的工具和技巧，更是另一個重要的課題。

牙周病有以下三個特性，與牙菌斑的特性有關：

- 一、牙周病不會斷根。
- 二、牙周病的治療是有效的。但是長期的效果，則必須依賴患者終生的居家保養（自我潔牙），與定期回診才可能維持。
- 三、牙周病的破壞是不可逆的。亦即罹患牙周病後出現的現象，諸如：牙齦萎縮、牙齒變長、牙縫變大、牙齒動搖、牙齒移位等，不會因為治療成功而消失。這些現象的發生與牙周病造成的齒槽骨破壞有關，而流失的齒槽骨多半不會因治療而重生。

上述是針對自然牙的保健。至於愈來愈普及的植牙（人工牙根），它的牙根部分是純鈦或鈦合金，牙冠部分則是由金屬及（或）陶瓷組成，故不會如自然牙內的鈣化物般，遇酸即發生脫鈣（蛀牙）的現象。也就是說，即使餐後不刷牙，植牙也絕對不會造成齲齒，這是植牙優於自然牙之處。然而，若牙菌斑堆積，植牙也會如自然牙般罹患牙周病，此時稱為植體周圍炎。而植體周圍炎的治療，又比牙周炎麻煩得多了。☉



▲牙菌斑的色澤與牙齒相近，肉眼不易辨識其存在。



▲牙菌斑顯示劑可將牙齒表面的牙菌斑染成紅色，提高辨識度。牙齒斑需藉助機械性的力量才可能去除。

