

清潔牙齒 注意刷牙 預防牙周病

□ 蘇平輝(輝) 博士

口腔內數個空空的洞，一顆牙齒脫落，兩顆牙齒脫落。這並非老婆婆的口腔，而是一個 20 來歲的青年人，真差勁！

要防治牙周病，是否只需謹記：「向上刷，向下刷」的歌謠呢？



相

信很多人都想知道甚麼叫做牙周病，牙周病的起因及治療。

甚麼是牙周病

牙周病是牙齒周圍組織的疾病，病況輕則是牙床出血，嚴重則會牙齒鬆脫。牙齒之所以能牢固地長在頷骨上，主要是依靠牙周膜、牙槽骨和牙齦的支持。當患有牙周病時，牙周膜因失去了彈性而破裂，牙槽骨萎縮吸收，破壞牙周組織對牙齒的支持，遂引致牙齒脫落。由牙周病引致的脫牙不只限於個別的牙齒脫落，而是多隻牙甚至全部牙齒鬆脫。

及早發現牙周病

牙周病是屬於一種發展很慢的疾病，在早期的病狀通常是不明顯的，但直至牙床出血，有膿和牙齒鬆動的時候才接受治療，恐怕為時已晚了。

牙周病初期，患者會感到牙齦發癢、發脹，牙肉顏色由原來的粉紅色變為紫紅色；刷牙時很容易出血，牙齦受壓時會流出少量米白色的膿汁。患者還會覺口裏有鹹味，咀嚼食物時牙齒軟而無力。牙齒還未到達移位或鬆動的程度，及早接受治療，效果也會較為理想。

牙周病的起因

口腔內因：口腔不清潔是牙周病的主要原因，牙縫藏有食物，日子久了變成牙石，成為侵食牙槽的主要原因。這不但令牙齦發炎，若缺了牙又沒及時鑲裝假牙，會缺牙鄰近的牙傾斜，造成咬合位

叫做
及治

的疾
重則
固地
膜、
牙周
而斷
周組
齒脫
限於
甚至

良慢的
不明顯
牙齒

到牙槽
來的粉
容易出
米白色
有鹹臭
力。在
程度，
或為理

是牙周
物，日
牙槽骨
發炎，
會令
含位置

不正；致使牙縫增寬，食物容易塞入牙縫難於清理而形成牙周病。

身體因素：身體有毛病亦會引致牙周病，如內分泌失調、患糖尿病、血壓高等。懷孕期間的婦女及生育過於頻密的婦女亦容易患上牙周病，因懷孕期間胎兒要從母親體內吸收鈣質；又或生產後長期哺乳，嬰兒從乳汁中吸收母乳大量的鈣質。如果食物中缺少鈣、磷等礦物鹽和維他命C，母親的骨質因缺鈣而變軟；牙槽骨也會鬆軟，牙槽骨的支持受到破壞，牙齒便會鬆脫。

人為因素：不少人刷牙時很用力，以為越大力刷牙就會越能把牙齒刷得乾淨。其實過份用力刷牙不但會將牙頸的部份琺瑯質刷掉，更會令牙肉發生「非發炎性」的向下萎縮，令牙縫增大，容易藏食物，及使牙齒常覺對太冷或太熱的食物感到敏感。

如何防治牙周病

牙周病既然主要是由不清潔的口腔引起，因此必需保持口腔清潔，注意刷牙(要選擇一些大小適中、軟硬適中的牙刷)及用牙線清理牙縫。假如牙石形成後刷牙是刷不掉的，就算用硬物刮也不能刮清；如不小心很容易會刮傷牙肉及牙齦，應該到牙醫診所用超音波洗牙機將牙石洗去。

此外牙醫可根據牙周病的情況採用調整咬合、固定病牙、割除腫大的牙肉及刮治附在牙腳位的牙石。除了按照上述的治療外，如果是由於身體的慢性疾病引起的牙周

病；則需視乎本身患的疾病而加以治療，增強營養，恢復身體健康，這樣做對牙周病的醫治有一定幫助。

牙瘡的形成

最後要提到與牙周

病相似的病例(牙瘡)，

這種病例常常被誤

認為牙周病。這

是因蛀牙引起

的牙髓發炎，

細菌入了牙中

的根管，如不

加以治療，就

會蔓延到牙周

結構。當牙髓漸

漸壞死，毒素通過牙

根尖孔散佈牙周而含

膿；膿液貯積形成牙瘡，

視乎身體抵抗力而時腫時好。這情

況與蛀牙相反，吃冷的東西時不

會痛，但吃熱的東西就

會痛得很。這時候有

瘡的壞牙比起其他

的牙會高了些

許，閉着嘴時

常會把它碰

到。

牙瘡可

擴散到面部皮

膚中，引起臉

腫，張開口也感

到困難。如果膿

汁入了頤骨，就會發

生頤骨髓炎，甚至有可能

致命。

得了牙瘡需要立即治療，初期

可用消炎藥物外，也可到牙醫處做

根管治療、放膿、或做手術割去牙

瘡。如到了牙瘡的後期才接受治

療，就會太遲了，那只好將壞牙脫

去。

