

牙周病的預防保健

一、什麼是牙周病

牙周病是指支持牙齒穩固的構造，包括牙齦、牙周韌帶、牙骨質與齒槽骨，受到傷害而不能緊密的包住牙齒，出現牙齦流血，牙齒鬆動或脫落等病症。依據臨床牽連部位及程度分為：牙齦炎和牙周炎，牙齦炎症狀局限於牙齦，為可逆的，通常在牙齦被嚴重破壞到發生膿腫、牙齒鬆動之前，多半不會感受到異常不適，當進而侵犯更深層的牙周組織，影響齒槽骨，即稱牙周炎，當發生嚴重的牙周炎將影響咀嚼功能及營養狀態。

二、為何會有牙周病

牙菌斑及牙結石是發生牙周病最主要的原因，即使有定期做口腔檢查仍可能發生。其主要因口腔衛生習慣不佳，堆積食物殘渣引起細菌生長所形成。然而，抽煙、懷孕、生理期、壓力、糖尿病、服用藥物（如高血壓、抗過敏、抗憂鬱症治療）、長期酗酒、操勞、遺傳或營養不均衡都會加速牙周病的形成；此外，牙周病也是影響血糖的控制不佳的危險因子。

三、牙周病的症狀

牙周病自覺症狀不明顯，一開始很容易被忽略，當發現牙齦出血紅腫（不論吃東西、用牙線或刷牙時）、按壓時會痛時就可能是牙齦炎，牙齦炎會讓牙齒與牙齦之間的縫隙（牙齦溝）越來越深，形成牙周囊袋，當出現口臭、牙齦萎縮、齒縫變大、牙齒鬆動甚至出現牙齒剝離或是有膿腫、化膿的現象，極有可能深層牙周組織已經被侵犯，已經進展成牙周炎了。

四、牙周病的治療

- （一）牙周病是藉由臨床 X 光檢查，醫師評估每顆牙齒破壞程度來診斷，**初步治療是清除牙齒表面的牙菌斑與牙結石**，將引起發炎的細菌群清除，使牙齦不再繼續萎縮或降低牙周囊袋的探測深度（牙齦紅腫與牙齒間的牙齦溝開始變深所形成）。
- （二）若是結石或發炎的部位太深，如深及囊袋底或牙根，就需行**牙齦翻瓣手術**，將受感染的牙齒牙齦掀開，徹底清潔，以減少發炎情形，視情況補骨粉及再生膜，促進牙周組織再生，再將牙齦縫合。

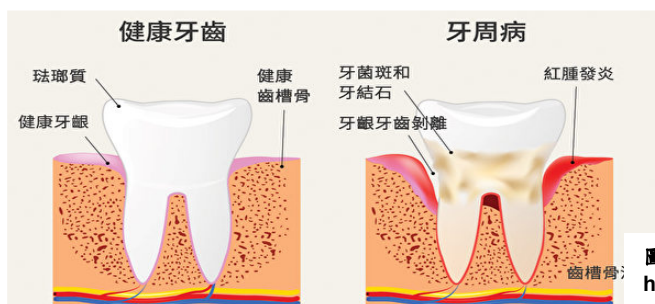
三軍總醫院 護理部 編印
牙科部

諮詢電話：(02)24633330

- (三) 若細菌的破壞已達牙根周圍的齒槽骨，需接受骨組織移植以填滿骨缺損空間，或是在囊袋加入引導組織再生的填充物，刺激周圍組織和骨細胞再生。
- (四) 定期做預防性治療，如：去除新形成的牙結石、磨光牙齒、檢查咬合和評估牙周狀況，找出真正的致病原因訂定適合的治療計劃。
- (五) 輔助雙磷鹽酸(Bisphosphonate) 治療也可改善牙周病，但須小心下顎骨壞死的風險。
- (六) 牙周病的治療不只單靠醫師，最重要是口腔清潔的維持及耐心的追蹤檢查。牙周病治療基本上是「控制」疾病，無法被治癒，平時就要維持口腔環境的清潔。因此預防重於治療，早期發現，早期治療是最好的方式。

五、牙周病的預防保健

- (一) 注意牙齒清潔：養成飯後刷牙或使用牙線潔牙的習慣；少吃甜食（包含飲料），若吃甜食，建議吃完立即使用軟毛牙刷刷牙，可消除牙周病菌可利用之糖份及減少細菌數量。
- (二) 牙刷是最普遍的清潔牙齒方法。建議使用軟毛牙刷，可更好的清潔牙齦邊緣，並減少刺激牙齦，降低出血情形、應定期更換牙刷，建議每三個月更換，以保持其形狀、每次使用後應該徹底沖洗，避免細菌孳生。
- (三) 抑制牙菌斑僅靠刷牙是完全無法有效的控制牙菌斑的產生，建議合併牙線或牙尖刷清潔齒縫，或使用殺菌漱口水進行口腔清潔，能更有效控制牙菌斑並可以有效減緩牙周病的發生。
- (四) 養成良好生活型態：適度運動、睡眠充足、營養均衡、戒菸、戒酒。
- (五) 定期口腔檢查，早期發現，早期治療：有牙周病者，接受牙周專科醫師處理及清潔後，必須每3個月複診，因為牙周病菌在2~4個月內有可能再復發，若是一般健康牙齒，則每6個月要定期檢查一次。



圖片來源：
<http://www.epochtimes.com/b5/17/7/16/n9407773.htm>

三軍總醫院 護理部 編印
牙科部

諮詢電話：(02)24633330



參考資料

- 吳仁博、吳明瑞、邱酩淳、郝立智、張雅綺、范麒惠、馬瀾嘉、葉乃誠、楊純宜、潘潔慧(2020)。糖尿病與牙周病變的醫學觀點新進展。《臨床醫學》，85(6)，356-364。
- Akram, Z., Abduljabbar, T., Kellesarian, S. V., Hassan, M. I., Javed, F., & Vohra, F.(2017). Efficacy of biaphosphonate as an adjunct to nonsurgical periodontal therapy in the management of periodontal disease: a systematic review. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 82, 444-454.
- Hujoel, P. P., & Lingström, P. (2017). Nutrition, dental caries and periodontal disease: a narrative review. *Journal of clinical periodontology*, 44, 79-84.
- Nazir, M. A. (2017). Prevalence of periodontal disease, its association with systemic diseases and prevention. *International journal of health sciences*, 11(2), 72.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 牙周病會影響咀嚼功能及營養狀態。
2. () 我有定期做口腔檢查，所以不可能罹患牙周病。
3. () 牙周病治療基本上是「控制」疾病，是可以被治癒的疾病。

◎選擇題

4. () 何者無法抑制牙菌斑的產生？
(1)合併牙線或牙尖刷清潔齒縫 (2)使用殺菌漱口水進行口腔清潔
(3)刷牙 (4)以上皆是
5. () 牙周病接受牙周專科醫師處理及清潔後須注意？
(1)注意牙齒清潔(2)六個月要定期檢查一次 (3)養成良好生活型態
(4)以上皆是
6. () 牙周病的症狀臨床症狀包括？
(1)刷牙會流血、牙齦紅腫 (2)口臭、牙齦萎縮、齒縫變大 (3)膿腫、化膿的現象 (4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(X) 4.(3) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
牙科部

諮詢電話：(02)24633330