

牙齦疾病

牙周病指南

牙周疾病最初出現時毫無徵兆，肉眼無法看到，有時甚至無任何疼痛感。但此病的發作只是時間問題，一旦發作則有疼痛不適和嚴重甚至無法治療的副作用，此時人們才意識到此病的存在。

牙周病也稱為牙齦炎，是導致成年人牙齒掉落的主要原因。牙周病有好幾種類型，有幾個疾病階段，但最初都是由牙齦感染引起，然後疾病會侵入骨頭和支撐牙齒的韌帶。在感染的早期階段，通常是由牙醫或牙科衛生專家在常規檢查中發現此病。如果不予治療，牙齦及牙骨會受到嚴重損傷，最終導致牙齒掉落或不得不拔掉。

一半以上的成年人以及四分之三年齡在 35 歲以上的成年人均患有不同形式的牙周疾病。甚至小孩都可能表現出牙周病的症狀。如果您希望牙齒能伴您一生，那麼瞭解牙周病的病因、症狀及最佳防治方法非常重要。

引起牙周病的原因有哪些？

牙周疾病的主要原因是齒菌斑 — 每天在牙齒表面上形成的一層粘性透明的薄膜 — 中所含細菌與身體對這些細菌的反應二者的互動。這些細菌會產生毒素，導致牙齦發炎。炎症會破壞牙齦組織，使牙齦與牙齒分離。如果不予治療，炎症會繼續破壞牙齦下面的骨骼。

如果不定期清除牙齦上的齒菌斑，它會形成一種堅硬多孔的物質，稱為牙結石或牙垢。如果牙結石在牙齦線以下的牙齒根部形成，它會進一步刺激牙齦，使更多的齒菌斑積聚，導致牙周病。只有牙醫或牙科衛生專家才能幫助您清除齒菌斑和牙結石。

一旦齒菌斑內的細菌引起發炎，牙齦組織會遭到破壞，另外一些因素也會導致牙周疾病加重或加速惡化。這些因素包括：

- 吸煙或咀嚼煙草
- 口腔衛生差
- 牙橋配合差
- 牙齒不齊
- 補牙不當
- 食物塞在牙齒之間
- 咬牙或磨牙
- 飲食不健康
- 懷孕或口服避孕藥
- 系統疾病，例如糖尿病或艾滋病
- 服用某些藥物

牙周病有幾個疾病階段？

健康的牙齦很結實，呈粉紅色，不出血。牙周病最初階段稱為齒齦炎，表現為牙齦開始紅腫，刷牙或使用牙線清潔牙齒時會流血。齒菌斑和牙垢會在牙齦線處積聚，但支撐牙齒的牙骨仍保持健康，除掉上述刺激物後牙齦組織可恢復健康。

牙周病的下一個階段稱為牙周炎。在這一階段，牙齦開始與牙齒分離，齒齦下的骨骼受到破壞，出現空洞，有時牙齦會退縮。充滿細菌的齒菌斑擴散進入空洞中，這樣更難保持牙面清潔，控制牙周病的進展也更為困難。

在牙周病的晚期階段，空洞繼續加深，對骨骼的破壞進一步加劇。此外，生活在這些深洞中的細菌的毒性更強，導致病情進一步惡化。如果不予治療，牙齒最終會鬆動脫落。

牙周病有什麼症狀？

只有牙醫能夠發現牙周病的早期症狀，但隨著病情發展，其他症狀會慢慢顯現。這些症狀包括：

- 牙齦紅腫疼痛
- 刷牙或使用牙線時齒齦出血
- 牙齒偏移或鬆動
- 牙齒與牙齦之間有膿液
- 口臭不能消除
- 因為牙齦退縮，牙齒顯得更長
- 牙齦與牙齒分離
- 牙齒咬合方式發生變化
- 部分假牙的配合出現變化

如有上述任何症狀，表明您可能已患上某種形式的牙周病，請前往加州牙醫協會 (CDA) 會員牙醫處就診。這些會員牙醫會幫助您測量牙齒與牙齦之間空洞的深度，拍攝 X 光片，檢查支撐的骨骼是否已受到破壞。檢查之後，如果 CDA 會員牙醫認為您確已患上牙周病，他（或她）會根據病情提出幾種治療方案。

如何治療牙周病？

如果您的牙周病還處於早期齒齦炎階段，經過徹底的專業潔牙之後即可治癒。如果已超過齒齦炎階段而發展為牙周炎，則需採取被稱為「深層清潔」或「根部平整術」的治療方法，該方法是對牙齒的根部表面進行清潔和平整處理，清除齦線以下的牙結石和細菌沈積，使牙齦在其四周癒合。根據牙周病的嚴重程度，治療需分數次完成。

在牙周炎的晚期階段，牙齒與齒齦之間已形成空洞，此時可能需要進行手術，牙醫才能對牙齒根部進行徹底清潔，消除空洞。如果周圍牙齦不足時，可施行牙齦嫁接手術。在牙周病的某些病例中，當牙齦和骨骼已部分被破壞時，可通過一些外科辦法幫助這些組織再生。

牙周病的藥物治療目前也有了新進展。局部使用抗菌或抗生素藥物，以及服用控制身體對致病細菌的反應的藥物，可減緩牙周病的進展速度。

如何預防牙周病？

防止牙周疾病的最佳途徑即是養成良好的口腔衛生習慣。每天刷牙並使用牙線清潔牙齒，保持均衡飲食，定期到您的 CDA 會員牙醫處檢查牙齒，對於預防牙周病至關重要。做到了上述幾點，可提高您終生保有牙齒的可能性。