

## 牙齦退縮

### 加州牙醫協會 攜手向前

牙齦退縮而露出牙根表面是一種 40% 以上成年人很常見的疾病。許多人認為這種現象只是一個衰老的徵兆，而在一些情況下，這種現象本質上常常是牙齒磨損或多年用力刷牙的結果。然而，有時牙齦退縮可能是其他更嚴重問題的徵兆。

在許多情況下，牙齦退縮是由牙周病（牙齦病）引起的。四分之三的成年人都有某種形式的牙周病，而且在大多數情況下，它沒有引起任何疼痛，並不引起注意。

牙齦病在成年人中很常見，當含細菌的齒菌斑在牙齒和牙齦上積聚時，牙齦病即開始了。如果沒有每天清除齒菌斑，它會產生毒素刺激牙齦，使其發炎。漸漸地，發炎破壞了牙齦組織，引起牙齦與牙齒分離並形成空隙，稱為齦洞。齦洞容納了更多的細菌，只會使問題更複雜。

在早期階段，牙齦病（牙齦炎）的特徵是牙齦發紅或腫脹、易出血，這時牙齦病是可以逆轉的，可以在牙醫或牙科衛生專家的定期檢查中檢測出並治療好。隨著疾病進展（牙周病），它可以破壞支撐牙齒的骨骼和軟組織。在牙周炎晚期，牙齒變得鬆動、脫落或者不得不由牙醫拔掉。實際上，牙周炎是導致 70% 的 40% 以上成年人牙齒鬆動的元兇。

好消息是，每天保持良好的口腔衛生習慣可以預防這些牙齦問題。用軟毛牙刷，以輕到中度壓力及小圓圈或來回運動的方式刷牙，可以最好地預防牙齦退縮。避免使用硬毛牙刷以及過分用力、長時間地在水平方向上刷牙。

如果您的牙齦退縮，有時也許可以移植組織蓋住部分暴露的牙根並加強脆弱、退縮的牙齦組織，防止牙齦進一步退縮。牙齦退縮常見的症狀還有牙齦敏感，這是牙根表面暴露的結果。您的牙醫可以在診室給您用藥，及/或者建議一些您在家使用的產品，幫助降低牙根的敏感性，並幫助保護這些敏感的牙根表面不發生蛀蝕。

記住，每天刷牙並用牙線剔牙，定期去看牙醫，則成年人有望終生保有天然的牙齒。

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**