

對抗牙周病 把牙刷乾淨最有效

2009/03/28

【聯合報／李德孚／北市李德孚牙醫診所院長】

小張（化名）年過 30 就覺得牙齒漸漸不對勁，不像蛀牙，也不痛，但一刷牙就牙齦出血，熬夜後牙床容易浮腫、起牙胞。硬一點的食物嚼不動，碰到太冷的水更是痠得不得了。照了 X 光片，牙醫師說是牙周病。



小張疑惑，每天有刷牙，也定期找牙醫洗牙，怎麼還會得到牙周病呢？根據世衛組織統計，90 至 95% 成年人都有牙周病，這也是大部分牙齒喪失的最主要原因。何以致之？牙周病是細菌感染造成，有人嚴重到掉牙，卻也有人相安無事，這和基因有關。

過去清除牙周囊袋內深部結石，只有傳統手術一途。
（圖片提供／李德孚醫師）

基因組合決定了免疫力強弱，同樣牙周病菌入侵，抵抗力不足的人，牙周組織就較易受到攻擊，被破壞的程度也較大。細菌存在了幾千萬年，無法一舉消滅，人類基因又不可能動手腳，如何防治？牙醫強調，後天保養才是關鍵！藉由良好的口腔衛生習慣，阻絕病菌侵入、停留於牙齒及引發傷害的機會，讓它們沒有足夠的破壞時間，自然減少致病的可能。

如何防治病菌？漱口水？口香糖？沖牙機？還是有疫苗、特效藥？皆非矣！時至今日，牙周病的專治藥物尚未研發出來，加上口內菌種極為複雜，牙周病菌無法如同一般腸胃道細菌感染，單靠抗生素即可治癒。



牙周細菌剛開始是藉由「牙菌斑」這種生物薄膜黏附在牙根上，由於化學鍵結的作用，光靠嚼口香糖、含漱口水或使用沖牙機，根本無法溶解或沖洗得掉。

利用顯微鏡放大視覺，透過牙周囊袋開口，顯微鏡下可直接觀看牙根及所附著的結石。（圖片提供／李德孚醫師）

研究顯示，最有效的除菌法就是刷牙、使用牙線及牙縫（間）刷，運用足夠的刷刮力道，才能讓牙菌斑黏膜脫離牙齒表面。好比清潔地板一定要用拖把，光是沖沖洗潔劑或清水，黏垢還是無法清乾淨一樣！

時日一久，牙菌斑進一步鈣化成「牙結石」，硬梆梆如同化石般牢牢地卡在牙根上，此時無法只靠牙刷、牙線及一般簡單的表淺層洗牙可清除。這些結石位在牙周囊袋內深部，單靠肉眼目視根本看不見，必得以特殊的牙周治療器械，深入其中徹底刮除，才能完成清創。

積累在深部牙根的帶菌異物，是引發牙周破壞，造成牙周囊袋的元兇，若不徹底清除，最終將導致牙周侵蝕殆盡，牙齒鬆動脫落。已往採用開刀，因為不切開牙床表面的牙肉，就無法看到深層的牙根結石。

現在利用顯微鏡放大視覺，不用開刀，只要透過牙周囊袋開口，顯微鏡下可直接觀看牙根及所附著的結石，這樣既少了開刀出血的干擾，可讓視野更清晰，清創處理更徹底，患者免受手術痛苦，術後癒合效果輕鬆。



在顯微鏡的高解析視野下，可直接清除牙周囊袋裡的結石。（圖片提供／李德孚醫師）

接受過牙周治療後，應該每半年回診，讓牙醫以「石英震波」或「超音波」，針對一些不易清除的牙縫死角或尚未癒合長密的牙周囊袋，維護處理。現代機械設計可刮除結石，並無切削齒質結構的力道，所以不會傷害琺瑯質。

結石清除後常相伴隨牙齦退縮、牙根增長及牙縫變大等現象，其實並非牙肉被破壞掉的副作用，而是細菌清除光了，原本發炎腫脹的牙肉組織好轉後，自然消腫。