

『累積』-它，叫牙周病

文/牙科 李欲禎 醫師

它是一種慢性、長期的發炎狀態。它是一種緩慢、溫和、現在進行式的侵蝕動作。它依隨著宿主抗體的起伏，呈現不規律的爆發期或緩和期。它是我們漠視的累積。累積到足以讓所有支持系統崩潰。它，叫做牙周病。

根據統計，牙周病在台灣的流行率超過九成，只是每人有程度上的差異，但是真正需要到侵犯性治療的不超過三成，也就是說，大部份的人，只需要做保守性的治療，即所謂的”洗牙”就可以將牙周病，控制在一個穩定不在發炎的狀態。

牙周組織的宿敵:牙菌斑

牙周病是牙周組織一個慢性、持續發炎的狀態，但一般大家常感覺不到，頂多就是刷牙時會流血，會偶爾感覺到不太舒服，病程很長，除非一個急性期發作，化膿腫起來，才想一想覺得該上診所，讓牙醫瞧瞧，然而，此時牙周組織的狀況已不單純了，大約已有相當程度的破壞，治療起來，幾乎是兵敗如山倒。引起牙周組織發炎的主要因素是

「牙菌斑」，「牙菌斑」是一個「有機膜」，附著在口腔黏膜與牙齒的表面。這個「牙菌斑」主要成份有唾液的黏液蛋白、口腔上皮細胞、

微生物；微生物裡又有百分之十七到八十是細菌，有造成蛀牙的細菌，它在牙菌斑內進行新陳代謝，產生酸，破壞牙齒表面形成蛀牙。

當然「牙菌斑」裡的微生物也包括讓牙周組織發炎的細菌，它們釋放毒素，刺激牙周組織，造成發炎，發炎的訊號啟動體內的白血球促動要攻擊外來敵人，牙菌斑卻已形成一個保護膜，讓我們的白血球無從辨識敵人在何方，連番攻擊下，進而讓自己的組織都受池魚之殃，因此，造成牙周組織的破壞的最大原因是我們自己的免疫系統，沒辦法去辨識這個有堅強堡壘鞏固的「牙菌斑」，造成牙周正常組織的破壞

「牙菌斑」越來越多後，會變成什麼呢？

口腔中的牙菌斑會吸收口水裡面的一些礦物質沉澱鈣化，變成結石，吸附在牙齒上，表面上是粗糙的，會吸納很多細菌的毒素，對牙肉刺激很大，造成牙齦流血，結石又吸收這些血液，血色素的沉積，形成較深的顏色，所以牙齦上的結石一般是淡黃色，牙齦下的結石，則因吸收血液，顏色較深黑。

除了細菌會造成牙周病以外，另外還有一種是人為所造成。例如有些裝上假牙的牙齒。因假牙邊緣密合性不好，或是假牙邊緣處太厚，造成牙齒清潔上有問題，容易卡髒的東西，如此就滋生細菌，刺激牙肉與牙周組織，同樣也會有牙周病的產生。

牙周病症狀與治療方式

最明顯的症狀就是刷牙會流血，之後會有口臭的情況產生、牙縫會變大，牙齒會搖動，有時候急性期發作時會化膿及腫脹，這5項症狀不是所有的人都會同時出現，只要有一個狀況發生，就需懷疑是不是有牙周病的問題，如果到很嚴重的化膿、齒搖動、縫變大，再來看牙醫，那就很嚴重了！

牙周病最重要的工作，也是最基本的動作就是清乾淨，病人本身所伴演的角色跟醫師是同等的重要。病人本身刷牙要確實的刷乾淨，而牙醫師要做的就是深部的清創，把有結石黏附的牙根清乾淨。

把結石清一清的保守性治療，評估一段時間，病人刷牙也刷的不錯，若牙肉仍明顯的發炎，此時可能需要做手術，把牙肉翻開，直接看到整個牙根表面及骨頭的部份，看看裡面是不是有牙結石的餘黨。清乾淨後，如果條件允許，可嘗試放骨粉或者是一些骨移植的材料，或做為所謂的「引導組織再生術」，希望喪失的牙周組織可以長回來。目前大概是可以長回大概百分之八十五到九十左右。

牙周病與全身性疾病的關係

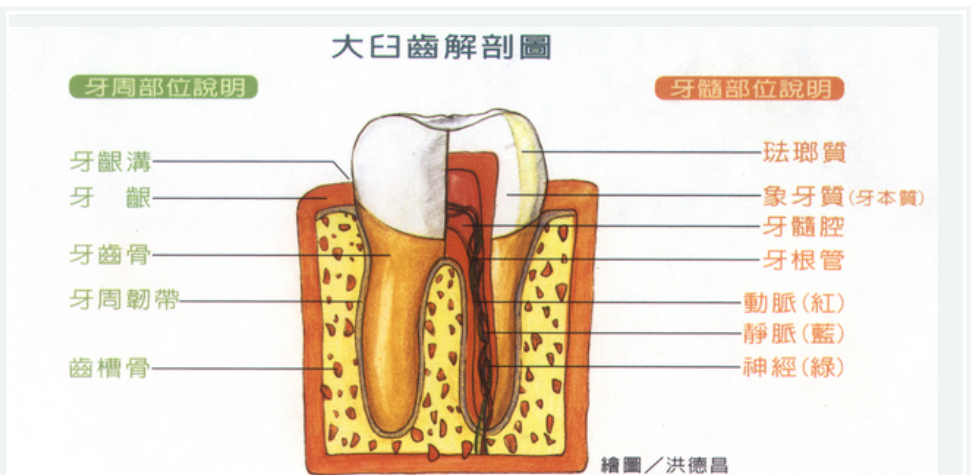
牙周病是可以控制得宜，如果有治療，牙周組織就不會再繼續被破壞，也不再發炎，仍可行使牙齒正常的功能。

醫學證據顯示，罹患牙周病的朋友，其心肌梗塞、中風是一般人的三倍；糖尿病的患者如伴隨嚴重的牙周病，血糖的控制會更難；孕婦如果有嚴重的牙周病，他的流產或新生兒過輕的機率是一般口腔健康良好者的七倍到十倍.這真是頂嚇人的醫學統計呢!

但，根據臨床牙醫的說法，在身體健康的各項器官維護上，牙齒的保健是一項投資報酬率最高的工作，只要你好好的去照顧、維護它，口腔內的這付牙齒會讓你好用一輩子.

蛀牙

牙齒疾病最常見的除了牙周病外就是蛀牙，輕微蛀牙，只須把柱石的齒質清乾淨，在用填補的材料，如樹脂、玻璃離子、金子、銀粉等填補上去，作所謂復行的動作。但蛀牙一旦侵犯到牙齒內部的牙髓腔（神經、血管），就須作根管治療（俗稱的抽神經），之後再為這牙齒復行，才能恢復他的功能與美觀。



作過根管治療的牙齒，因為齒質喪失很多，較容易崩裂，如果期待樹脂之類的東西把它補起來，並不牢固，容易造成齒質斷裂，所以一般會建議做個牙套，就是一個固定的假牙（牙冠）黏上去。

口臭主要的來源，大部分是牙周病的問題，再來就是蛀牙，為什麼牙周病或蛀牙會造成口臭呢？蛀牙是一個半封閉空間，細菌在裡面發酵或腐敗，自然就口臭囉！牙周病雖在比較深層的地方，如已化膿或細菌會產生一些硫化物，當然就會有味道。

有人以為用鹽巴刷牙可以殺菌，其實這是錯誤的觀念，反而鹽巴顆粒很粗，會傷害琺瑯質。鹽巴殺菌的原理是必須在長時間且高濃度的情況，向細菌脫水（向醃製食物那樣），但如果期望用鹽巴把口腔內的細菌殺死，那麼嘴巴裡的黏膜組織也被醃懲成肉乾啦！