朱　開

口腔衛生與牙周病

許多人常發覺到年齡愈大，牙齦萎縮得很厲害，牙齒鬆動酸軟，不能咀嚼。有的人是在刷牙時才發覺牙刷上沾有血跡，並且牙間乳突腫大。甚至有的人發現與人講話時，對方會偷偷地掩起鼻子或轉過頭去，怕那吐氣如「爛」的講話。因此到牙醫師那兒去檢查的人，多半只知道患有牙周病，卻不清楚爲什麼會罹患牙周病？

罹患牙周病

絕大部分牙周組織的疾病是由細菌感染而造成的。換句話，大部分的牙周病是種發炎的疾病，有許多環境因素及全身狀況可以直接或間接影响造成，最主要的是口腔內的細菌及其產物所引起。

食物在口內經咀嚼後，形成粘糊狀的食糜才嚥下去，其殘渣常留於牙縫及牙面上。而口腔是與外界接觸頻繁的器官之一，不可能呈無菌狀態。口腔內適當的溫度與濕度，加上營養物(食物殘渣)，正好提供細菌繁殖最佳的環境。

牙菌斑的形成

繁殖的細菌與口內脫落的上皮細胞，加上食物殘渣混合在一起，緊緊粘附在牙面及牙縫中形成牙菌斑，很像腐敗的乾酪。如果吃過食物後不立即刷牙，過段時間，可在牙頸部上發現一層黃白色粘著物，用指甲刮一點來聞，眞是臭不可言。

牙菌斑內的細菌大量繁殖，所產生的代謝物如分泌出的酵素及毒素等，可滲入完好的牙齦組織內，直接引起炎症反應。牙周組織破壞後細菌也可入侵組織內，造成牙齦炎及牙周炎。

牙菌斑緊附在牙齒上，如果僅用漱口或水或氧來噴洗是不能完全除去的。必須用刷牙、牙線等的機械性力量來清除。

牙菌斑常形成於牙頸部，牙齦溝內，牙齒表面有缺損粗糙不堪處，以及不適當的牙體填補物上。所有的牙齒面均有牙菌斑形成。但以後牙較前牙，尤其是在牙縫間易於形成。在臨床上此爲牙周病的起源處。此外下頷前牙的舌側也易產生。因此專家學者認爲飯後立即刷牙，將有助減少牙菌斑的形成。

一旦牙菌斑形成，將隨時間愈積愈厚。實驗證明即使牙齒完全刷乾淨後6個小時，又有牙菌斑產生，此乃細菌利用口腔內脫落的上皮細胞爲營養，因此要常清潔口腔。

由前述知道，牙菌斑不是食物淺渣，其形成與吃的食物多寡無關，但與食物的種類及堅硬度有關。常食用軟而不需多少咀嚼的食物，牙面上很容易形成牙菌斑。並且實驗得知含蔗醣類的食物，也易促成細菌繁殖。

牙齦腫大發炎

牙菌斑在口內經2～14天可鈣化形成牙結石，其對牙周組織爲種機械性的壓迫與刺激，且表面粗糙更易使食物殘渣與牙菌斑的堆積，二者惡性循環相互作用下，可加速牙齦腫大發炎，破壞牙周膜，形成牙周囊袋，以後細菌更易在囊袋內繁殖，牙結石沈積在牙周囊袋內，進而造成牙周支持組織的破壞，最後牙齒將呈多數鬆動而脫落。

雖然有許多因素可以引起牙周病，但以口腔衛生不良影響最大，實驗證實牙周病的流行嚴重性，與口腔衛生不良有密切關係。

當人們不保持口腔清潔，在10～21天可發現口內不但有牙齒斑積存，並且產生牙齦



潔白的牙齒，吐氣如蘭，人人都喜歡親近她（阿丰攝）

發炎。此外，發現牙菌斑形成的速率愈快，牙齦發炎的程度也愈嚴重。如果再恢復口腔清潔，並除去牙齒上所有的牙菌斑，在1～8天後牙齦發炎症狀就會消失。

因此，不論在成功的預防及治療牙周病方面，人們必須絕對作到牙菌斑的去除，也就是澈底的口腔衛生，尤其是在口腔組織抵抗力弱的患者，如患有全身性疾病身體抵抗力弱，牙周組織的抵抗力亦更弱。

維護口腔衛生

口腔衛生乃維護口腔清潔與健康。牙菌斑及食物殘渣的去除，有助於細菌減少，再加上個人身體的抵抗力，可維持口腔健康。

口腔衛生的目的，是預防齲齒及牙周病的產生。首先有適當的飲食，不促使牙菌斑形成。其次是飲食後能立即清潔口腔。口腔清潔不只是刷牙一途，尚有其他清潔輔助器，如牙線、橡皮或塑膠牙間刺激器、噴水器等等。

但刷牙可將牙面上大部分的牙菌斑去除，因此對於牙刷的選擇，刷牙的時機及刷牙的方法必須具備正確觀念，才能達到口腔衛生的目的。

清潔牙齒方法

所採用的牙刷，一般寬爲2～4行的牙刷毛，每行各有5～12束牙毛，太密太寬的牙刷是無法有效地清潔方齒每一面。牙刷毛的硬度以適中者較理想，清洗效果較好，不會對牙齦及牙齒造成傷害。當牙刷變成或磨損後立即更換，一般尼龍牙刷用3～4周後就必須更換。

專家們認爲飲食後立即刷牙是最適當，加上臨睡前刷牙，一天至少要刷四次。正確的刷牙方法是：將牙刷毛側面與牙齒的長軸成四十五度，牙刷毛斜貼在牙齦刷到牙冠，即上牙往下刷，下牙往上刷。如果用右手刷牙者先從右上臼齒區域開始，每顆牙齒至少刷五次以上，可反覆刷之，所用力量以牙齦不痛爲原則。

牙齒鄰接面，是無法用牙刷刷乾淨，清除牙齒鄰接面的牙菌斑是非常重要的。因牙周病常由齒間乳突開始。至於牙齒鄰接面，並延伸至齒齦溝之底部，牙線以頰舌方向來回拉動往咬合面移去，每個牙齒鄰接面均需清潔，這一段牙線弄髒，再將中指上的手線放一段出來，以清潔的牙線進入每一牙縫間。

所採用的牙線以不加腊者清除效果好，每天至少用一次，通常晚飯後使用。也許剛開始使用時，會覺得費事費時，但熟能生巧，將如同刷牙一樣方便。

其他的牙間刺激器，可按摩大的牙齦，增加牙齦抵抗力。實驗上得知噴水器可以減低口腔內細菌數目，但不能將牙菌斑完全去除。此外噴水器的水壓在一定的壓力下可以促進牙齦的血液循環，增進健康。一般殘障兒童或接受牙齒矯正的病患，或手不能靈巧地運用普通牙刷者，以使用電動牙刷來刷牙較方便。

不良的口腔衛生爲導致口腔疾病的最本原因。前述種種將可明瞭其間關係，並且了解口腔衛生在口腔健康的重要，清潔口腔是維護健康不可少的日常生活習慣之一。 ■