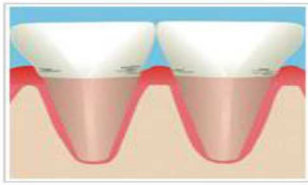


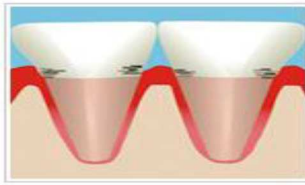
# 衛教園地—認識牙周病

## ● 牙周病是什麼？

牙周病就是牙齒周圍組織發炎的疾病（如圖一）。



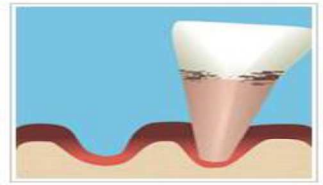
**牙周病早期**  
牙齦炎、牙齦紅腫出血



**牙周病中期**  
出現牙周囊袋，伴有紅腫化膿的現象



**牙周病中晚期**  
牙槽骨萎縮，牙齒開始出現鬆動現象



**牙周病晚期**  
牙槽骨流失，牙齒脫落

## ● 有哪些症狀？

1. 口臭。
2. 刷牙流血。
3. 咀嚼無力。
4. 牙齦紅腫、疼痛。
5. 牙齒鬆動、移位、齒間出現裂縫、牙根裸露，嚴重會自動脫落。。

## ● 造成的原因？

主要原因是口腔衛生不夠好或不正確，讓牙菌斑、牙結石、食物屑等堆積在牙齒周圍，細菌會分泌毒素破壞牙齦，進而延伸到牙齒周圍的骨頭(齒槽骨)引起牙周病。。

## ● 如何預防？

1. 正確刷牙是減少細菌斑最有效的方法。
2. 由於漱口藥水無法長時間停留口腔內，所以只能作為輔助工具。
3. 增強個人的抵抗力，減少細菌逞強機會。要有均衡營養，避免熬夜、抽菸、壓力。
4. 使用牙周清潔輔助工具：
  - (1)牙線：因牙刷構不到牙齒的鄰接面，用牙線把鄰接面的牙菌斑「刮」下來。
  - (2)牙線穿引器：適用於有牙橋的個案。
  - (3)牙間刷：牙間刷適用於牙縫較大。
  - (4)電動牙刷：老人家或手部操作不靈活的人建議使用。
  - (5)沖牙機：牙縫清潔的輔助工具，須要配合牙刷使用。
5. 定期口腔檢查：每半年口腔檢查及超音波洗牙，早期發現，早期治療。

## 參考資料：

1. [http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7020030\\_1.pdf2](http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7020030_1.pdf2).
2. 高雄榮總牙科衛教單張



臺北榮家保健組關心您