



牙周病是常見的口腔疾病，主要成因與口腔衛生欠佳有關。牙周病除了引發牙齦發炎，更有機會令牙槽骨萎縮，影響牙齒的承托，嚴重更會導致牙齒鬆脫風險。

今期由牙科醫生講解牙周病的病因、徵狀、嚴重程度，以及治療和預防方法。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

◀口腔衛生欠佳有機會導致口腔內滋生細菌，從而演變成牙周病。



養和醫院牙周治療科專科醫生
謝達柱醫生

重 口 腔 衛 生

提防牙周病



男性患病比例較高

謝醫生表示牙周病與生活習慣息息相關，他說：「當中最明顯是吸煙人士有較大機會患有牙周病，比非吸煙者可高達五倍，雖然吸煙未必直接導致牙周病出現，但卻會令病情加劇。」

而根據統計數據，在男性群組當中，約百分之五十六患有牙周病；於女性群組當中，則只有約百分之三十八。據臨牀觀察發現，男性的牙周病徵狀，包括『牙周袋』、牙齦出血、牙石積聚等情況都較女性出現較多，可能與男性較少注重口腔清潔有關。」

▼吸煙人士比非吸煙者有高五倍的機會患上牙周病。



▶牙周病的主要徵狀是牙齦紅腫。

口腔衛生欠佳所致

口腔衛生欠佳有機會導致牙周病出現，養和醫院牙周治療科專科醫生謝達柱醫生指出：「最常見的原因是患者不注重口腔清潔，加上部分位置難以徹底清理，例如牙縫，白齒內側等等，導致口腔內滋生細菌，影響牙齒健康。」

其次，牙周病也有遺傳風險，若果家人患有牙周病，即使患者做足口腔清潔，患病機率相對較高。此外，心臟病患者和糖尿病患者，都有較高機會患上牙周病，同時若此類病人已患上牙周病，也會影響其本身的病情，包括血糖控制和心臟病等問題。」

牙齦紅腫 散發異味

大眾一般認為牙周病的徵狀就是刷牙出血，謝醫生指出：「刷牙出血是牙周病的初期徵狀，但部分人士因為擔心有血，而避免清潔該部分的牙齒，導致口腔衛生情況愈來愈差。」

同時，牙周病的主要徵狀是牙齦紅腫，正常健康的牙齦應該是平坦而呈粉紅色，而牙周病患者由於牙齦發炎，牙齦會變成深紅色，有明顯腫脹，亦會感到痛楚。當牙周病進展至較嚴重的程度，影響會擴展至牙齒出現萎縮，可觀察到患者的牙齒長短不一，甚至有機會導致牙齒鬆動或脫落。」他又指牙周病患者口腔內的細菌不斷分泌出毒素，導致發霉，就會散發一種獨特的異味。



▲刷牙出血是牙周病的初期徵狀，反映牙齦不健康。



▶牙周病患者口腔內的細菌不斷分泌出毒素，導致發霉，並會散發一種獨特的異味。

牙周病期數

牙周病期數	牙槽骨萎縮程度	「牙周袋」、牙齦萎縮程度	牙齒情況
一	少於15%	1—2mm	沒有牙齒脫落
二	15% - 33%	3—4mm	沒有牙齒脫落
三	50%	>5mm	牙齒脫落(四隻或以下)
四	多於66%	>5mm	牙齒脫落(五隻或以上)

按嚴重程度分四期

牙周病主要影響牙齦和牙槽骨，謝醫生表示牙周病可分為四期，根據牙齦發炎和牙槽骨萎縮的嚴重程度而定，牙醫可透過直接檢查口腔、照X光或電腦掃描，觀察牙齦、「牙周袋」深度、牙槽骨萎縮程度等等來判斷患者的牙周病期數。

按病情速度分三級

牙周病以期數來分辨嚴重程度，也透過發展速度的快慢來分成A、B、C三級。A級為慢速發展；B級為中等速度發展；C級則是急速發展。除了按發展速度分等級，也會按照患者的生活習慣和既有疾病來判定，包括有否吸煙、患糖尿病等等。牙科醫生會按病人牙周病的期數及其發展速度的級別，為他們擬訂合適的療程。

牙周病發展速度等級

等級	五年內牙槽骨萎縮程度	牙槽骨萎縮程度與患者年齡的百分比	牙齒狀態
A	沒有牙槽骨萎縮	<0.25	牙菌膜積聚、牙槽骨受損程度低
B	萎縮少於2mm	0.25 — 1.0	牙菌膜導致牙槽骨一定程度受損
C	萎縮多於2mm	>1.0	牙菌膜積聚過多、對細菌控制治療沒有預期成效

減少細菌滋生 自行康復

牙周病的起因大多源於患者口腔護理欠佳所致，謝醫生指：「輕微牙周病只要透過正確刷牙、每天使用牙線，清走牙菌膜，是能夠改善的。同時定期接受牙醫檢查，因為部分口腔內污垢，如形成的牙石，是無法透過自行刷牙或漱口清除，必須透過牙醫或專業口腔衛生員作洗牙等專業清潔處理。」

他表示洗牙也有輕重之分，如果是一般表面的牙石，只需簡單洗牙便可清除，但若牙石深入至牙齦內，患者有機會需要接受局部麻醉，進行深入清潔。

「較嚴重牙周病患者需透過深層治療牙周病，按受影響牙周分布，分兩至四次進行清洗，需時約一個月，然後給予三個月康復期，之後再作檢查，看其情況判斷是否需要接受其他治療，包括牙周手術、牙槽骨再生治療等等。當牙周清潔乾淨，牙齦沒有發炎，一般情況下，身體便懂得自行康復，穩定牙周病情，惟仍需每三至四個月覆診一次，以確保狀況良好。」謝醫生說。



◀除了每天刷牙以外，也要使用牙線幫助清走牙縫的污垢。

▼部分口腔內污垢須透過洗牙等專業清潔來處理。

