

萬芳醫院牙科部黃彥文醫師，告訴您如何把握「關鍵」來保持一口好牙

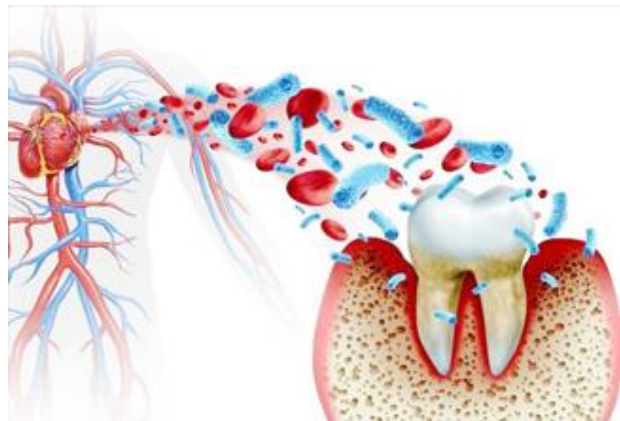
「擔心洗牙越洗、牙縫越大，但又害怕牙周病細菌跑到心臟」這是很多國人對看牙的心聲，如此矛盾的心情，經常讓民眾耽誤了就診時機，但你知道嗎？這段話其實是漏洞百出，那到底正確的觀念是甚麼呢？



萬芳醫院牙科部黃彥文醫師說明，牙周病是指牙齒周圍組織受細菌叢感染破壞，通常是口腔清潔不佳所引起，如果把牙齒比喻成房子，所謂的牙齒疾病可想像成房子（牙齒）因日曬雨淋（咀嚼）而污垢堆積（細菌）後，導致的外牆脫落（蛀牙），若放任讓損壞繼續加深，管線就會出問題（神經發炎）；另一方面，若平常沒做好水土保持（潔牙與洗牙習慣），則會導致地基受損（牙周病）而逐漸位移倒塌（牙縫變大甚至掉牙）。【左圖：萬芳醫院牙科部黃彥文醫師】

由此可知，維持良好的口腔清潔是預防牙周病的最佳方法，黃彥文醫師表示，除了每日的刷牙外，定期洗牙可以讓牙醫師順便清除牙結石與檢查病人有無牙齒疾病，若洗完牙後覺得牙縫明顯變大且牙齦萎縮，有很大的機率罹患了牙周相關疾病，應詢問牙醫師是否需要進一步治療牙周病，因為洗牙並不同治療牙周病。

而牙周細菌是否會鑽進血管跑到心臟，相信是許多長輩與子女擔心的議題，雖然牙周病患者的確有較高比例的心血管疾病，但目前的科學證據並未證實兩者有直接關聯，因此不須特別擔心牙周細菌侵入血液導致心臟問題，即便少數有心臟瓣膜疾病患者，也可藉由抗生素預防在治療時細菌感染的風險。【右圖：牙周病患者有較高比例的心血管疾病，但科學上並未證實兩者有直接關聯】



坊間流傳牙周病的片段資訊，導致民眾恐懼罹患牙周病及其治療，其實如同心血管疾病一樣，藉著規律生活、減少抽菸與控制血糖，都可達到穩定病情的效果，面對牙齒相關疾病，最好的方針仍是預防勝於治療，只要民眾注重牙齒清潔、定期安排洗牙（健保給付每半年一次）與回診，才是長久維護口腔健康的捷徑。（文/萬芳醫院）