



口腔醫學部牙周病科主任 張博鈞

健全的齒列與口腔健康除了是提供有效咀嚼食物獲取營養的基石、維持顏面美觀的要件外，也可降低罹患全身性疾病、如糖尿病、心血管問題、甚至失智症等的風險。然而根據衛福部「2015-2016 年度成年與老年人口腔健康調查」，臺灣成人牙周病盛行率高達 80.48%，其中呈現中重度牙周問題須積極治療者約占五成，也是成人缺牙的主因之一，顯見牙周病防治實屬國人重要的健康議題。

牙周病的成因與分類

牙周病泛指支持牙齒的周圍組織（含牙齦、齒槽骨、牙周韌帶、與牙骨質）病變，主要成因是細菌感染所致。牙周致病細菌透過牙菌斑（俗稱牙垢）與牙結石附著於牙齦邊緣的牙根表面，分泌毒素誘發免疫反應與發炎因子釋放，進而導致炎症反應造成組織破壞。根據其侵犯程度又可進一步分為，如下：

1. 牙齦炎：發炎侵犯侷限於牙齦的可逆型組織病變。此時常見症狀為牙齦腫痛、或刷牙時流血。由於侵犯未擴及較深層的結締組織，

只要維持良好口腔清潔輔以適當的治療介入，仍有極大機會恢復至未發炎的健康狀態。

2. 牙周炎：發炎侵犯擴及結締組織，包括牙周韌帶與齒槽骨等的不可逆型組織破壞。隨著牙齦炎持續進展，牙菌斑與牙結石會往牙根尖方向堆積，細菌所誘發的反應也隨之向牙根尖擴散，造成與牙齒附著與牙周韌帶的結締組織受損，進而造成牙周組織與牙根脫離產生牙周囊袋；牙周囊袋提供了牙菌斑與牙結石持續往牙根尖堆積的機會，也是孕育進一步發炎與組織破壞的溫床。此時除了牙齦症狀加劇外，也會開始有牙齒鬆動和牙齦萎縮、牙齒敏感等症狀。當破壞至此，牙周病治療僅能控制發炎和減緩症狀，受損的牙周韌帶和齒槽骨等構造無法完全修復。

牙周病的診斷與治療方式

牙周病科醫師根據臨床與放射線學兩個面向的檢查結果來進行牙周病的診斷。在臨床檢查的部分，除了主觀症狀（如牙齦紅腫、出血、或咀嚼疼痛）外，牙周病科醫師會使用器械如牙周探針，針對牙周囊袋深

度、附著組織喪失、牙齦萎縮量、角化牙齦寬度、牙齒動搖度等臨床指標施行全口牙周檢查，並進行咬合評估；放射線檢查則關注牙齒周圍齒槽骨缺損嚴重程度及型態。在部分較嚴重或頑強的牙周病症，也可能會輔以如致病菌叢檢測或免疫血液學檢查得到更精確的診斷與治療判斷。

牙周病雖然是感染造成，但治療上通常以手動清潔為主，抗生素屬於輔助性的角色。這是因為決定細菌能否產生影響的關鍵因素，在於是否有牙菌斑或牙結石提供細菌在口腔中有穩定生存的環境，而牙菌斑或牙結石通常可以透過潔牙、超音波洗牙機、或是牙周刮刀等器械手動清除；抗生素多半在嚴重感染、手動治療效果不佳、或反覆感染發作病患才會使用。而牙周病治療，通常會依據侵犯嚴重程度投以下列治療：

1. 居家潔牙和超音波洗牙：可有效移除淺層的牙菌斑和牙結石，對牙齦炎有非常好的療效。
2. 深度清潔和牙根整平：使用牙周刮刀深入牙周囊袋，可將較深層的牙菌斑與牙結石移除，同時亦可去除牙根表面受感染或破損的齒質，有助於消除深層發炎與促進結締組織附著，對治療初期牙周炎有不錯的成效，對於嚴重牙周炎也因能控制較深層感染而亦有助益。
3. 牙周清創與切除性手術：牙周病手術無須全身麻醉，只需局部麻醉即可進行，過程包括將牙齦切開進行清創，並將齒槽骨面修整後，進行縫合。對於前述非手術治療成效不佳者，可透過此類手術更有效清除牙結石與感染源。
4. 牙周再生手術：當牙齒周圍存在較深且窄的齒槽骨缺損時，亦可選擇在手術時於缺損內填充骨粉、並覆蓋再生膜或注入具活性的生物分子後縫合，以待齒槽骨與牙周組織的新生。組織再生後可提供牙齒較健全的支持，但須留意並非所有齒槽骨缺損均適用再生手

術，若再生手術不成功，也可能會導致牙周囊袋加深和發炎增加。

5. 軟組織移植術：針對角化牙齦不足或牙齦萎縮的患者，牙周病科醫師也會取口內軟組織（通常來自上顎內側黏膜）或人造軟組織，移植於牙齦不足的區域，以恢復牙齦質量，達到較佳的美觀與舒適度。
6. 拔牙與人工植牙：在牙周破壞嚴重、上述療法皆無法改善健康狀態時，為避免感染持續擴大，應考慮將牙齒拔除。人工植牙為目前時興的拔牙後的咬合重建方式，做法為將人工牙根（主成分通常是醫療級鈦合金）以手術方式植入缺牙區，並在其上製作牙冠。需注意人工植牙雖可取代自然牙齒，但仍有牙周病的風險，除了術前需確認牙周病以得到良好控制外，術後保持牙周健康也是必要的。

牙周保健

日常生活中可透過下列方式維持牙周健康、避免牙周病的發生：

1. 維持良好口腔清潔習慣：包括需正確潔牙與妥善使用潔牙工具（如牙刷、牙線、牙間刷等），需注意潔牙的重點在於需能觸及口內各角落以完全移除牙菌斑，而非追求力道或新型潔牙工具。
2. 定期口腔檢查與洗牙：因牙菌斑與牙結石形成快速，無論是否有不適，均建議每半年可至牙醫院所進行檢查與超音波潔牙，並可於檢查時請牙醫師使用牙周探針或照射 X 光片確認牙周狀態。若有進行中的牙周破壞亦應及早尋求牙周病科醫師治療。
3. 攝取足夠營養，保持正常作息，以健全維持牙周組織所需之元素，及避免發炎反應加劇。
4. 勿信偏方：坊間時有「牙周病特效藥」或灌輸「以油漱口」等錯誤概念，不僅對牙周健康沒有幫助，也會造成延誤就醫。若有口腔不適或牙周問題，仍應尋求牙周病專科醫師進行適當治療。