



我有牙齦炎怎麼辦？

國防醫學院牙醫學系黃耀慧臨床教授、高雄醫學大學口腔衛生學系何佩珊教授

一、什麼是牙齦炎

牙齦炎是牙齦組織發炎，症狀為牙齦發紅、腫脹及容易流血。造成牙齦炎的主因是牙菌斑，牙菌斑(或稱口腔生物膜，俗稱牙垢)是一種軟軟黏黏的物質，最常附著在牙面及牙齦邊緣，顏色介於半透明或淡黃色，其中含有數以百萬計的細菌。這些細菌新陳代謝後的產物，會誘導牙齦發炎，也會造成蛀牙。有效去除牙菌斑是預防和治療牙齦炎最直接方法，也是保持牙周健康的措施。容易形成牙菌斑的牙齒部位有：一、靠近牙齦處；二、兩顆牙齒間；三、牙齒表面不平整處。



二、牙齦炎不理它，後果會是……

牙周疾病包括牙齦炎和牙周炎（俗稱牙周病），牙齦炎是牙周疾病最初期的症狀。牙菌斑中的細菌與其代謝產物誘發身體的炎性反應，造成牙齦紅腫，刷牙會看到流血。

如果牙菌斑一直沒有去除，唾液中的礦物質會沈積在牙菌斑中，形成牙結石。牙結石的粗糙表面使細菌更容易堆積、增生、成熟，當細菌形成相當程度的聚落，會引發身體的免疫反應，而破壞牙齒周圍的組織，包括牙周韌帶、齒槽骨，導致牙周炎。

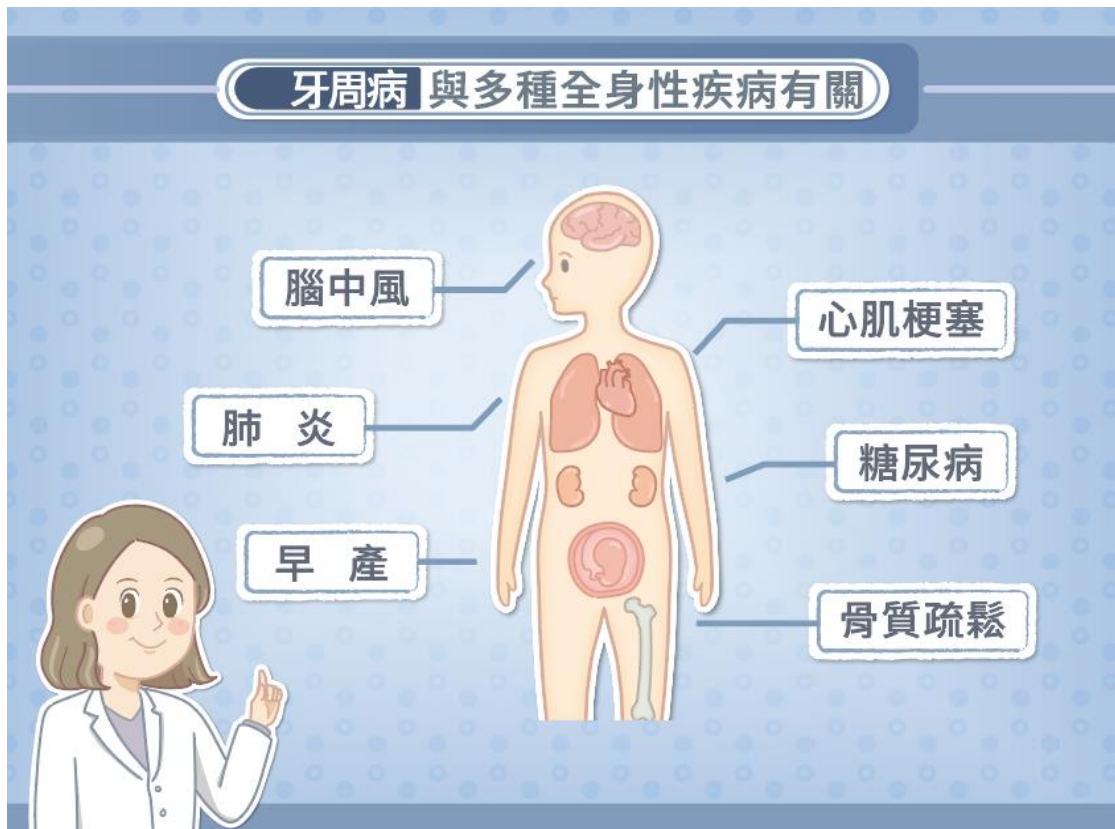




牙周炎是屬於較嚴重的牙周疾病，牙周炎若未及早治療，接下來牙齦就會開始出現萎縮的現象，進而齒槽骨遭到破壞，造成牙齒動搖，形成掉牙的危機。



三、研究文獻已證實牙周疾病與多種全身性疾病，依據衛生福利部國民口腔健康促進計畫(106~110 年)指出日本的長期世代研究（Japan Collaborative Cohort Study），追蹤了 4,139 位 40 至 79 歲的民眾超過 13 年後，發現牙齒的症狀與因心血管疾病和肺炎的死亡具有相關性，牙齒的症狀包括：敏感性牙齒、咀嚼困難、牙齦流血、感到口腔黏膩。其中，常感到口腔黏膩的受試者死於肺炎的風險升高 2 倍。2012 年的一篇統合分析（meta-analysis），共收集了 13 篇文獻數據加以整合分析後發現，罹患牙周病後得到中風的風險是沒有牙周病者的 1.47 至 2.63 倍。



四、清除牙菌斑的方法

根據 Weiger 等學者於 1995 年發表的研究顯示，牙菌斑中的細菌在不到一小時內就會開始繁殖、增生，24-72 小時後便會衍生為成熟的細菌生態，而造成牙齦炎。此時如果能即時運用正確潔牙方法清除牙菌斑，牙齦即可恢復健康狀態；如果任由牙菌斑堆積而形成牙結石、牙周炎，就無法靠個人的潔牙來去除，只能靠牙醫師的專業牙結石清除術（俗稱洗牙）才能去除。清除牙菌斑的方法可分為機械式（例如：刷牙及牙間清潔）及化學方式（例如：抗菌牙膏、抗菌漱口水等）。

五、牙刷及牙膏選擇重點

牙刷能夠刷得到牙齒的三個面，包括外側面、內側面和咬合面。挑選牙刷和牙膏時請注意下列幾項重點：

(一)牙刷頭

牙刷頭需挑選大小適中，以能包含 2-3 顆牙的範圍為最佳；刷頭太大無法將每一顆牙齒刷乾淨。

(二)牙刷毛

牙刷毛的軟硬也要適中，太軟的牙刷毛不易將牙齒清潔乾淨，太硬的牙刷毛反而容易引起牙齦萎縮，造成齒頸部外露。

(三)牙刷該怎麼放置

刷完牙應將牙刷以清水沖洗乾淨，將刷毛朝上，放置於通風良好處，以利保持乾燥。

(四)更換牙刷時機

每三個月要定期更換牙刷；刷毛出現損壞、變形、變色、發霉，則應該馬上更換牙刷；得到傳染病、感冒流行過後也應更換牙刷。

(五)正確選擇牙膏

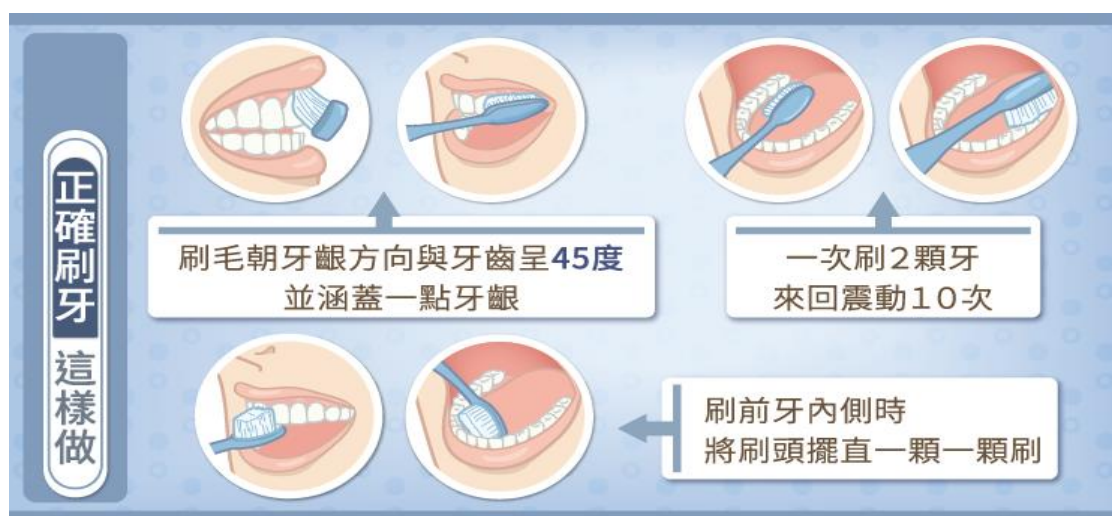
牙膏的主要作用是將氟化物帶入口腔中，以發揮預防蛀牙的功效。根據世界衛生組織的建議，一般家用牙膏中氟離子的濃度要在 1000-1500ppm 之間，才能有效預防蛀牙，而且含氟濃度越高或是使用頻率越高，預防蛀牙的效果會越好。另外，選用含有抗菌成分的一般家用牙膏，可以有效預防及治療牙齦炎。

六、正確刷牙方式

建議成人以貝式刷牙法(Bass method)或改良式貝氏刷牙法來進行潔牙，一方面可達到適度按摩牙齦，同時確實清潔牙齦溝，達到預防牙周疾病的效果。潔牙頻率一天至少二次，睡前一次是必須的，另一次可依個人狀況安排。

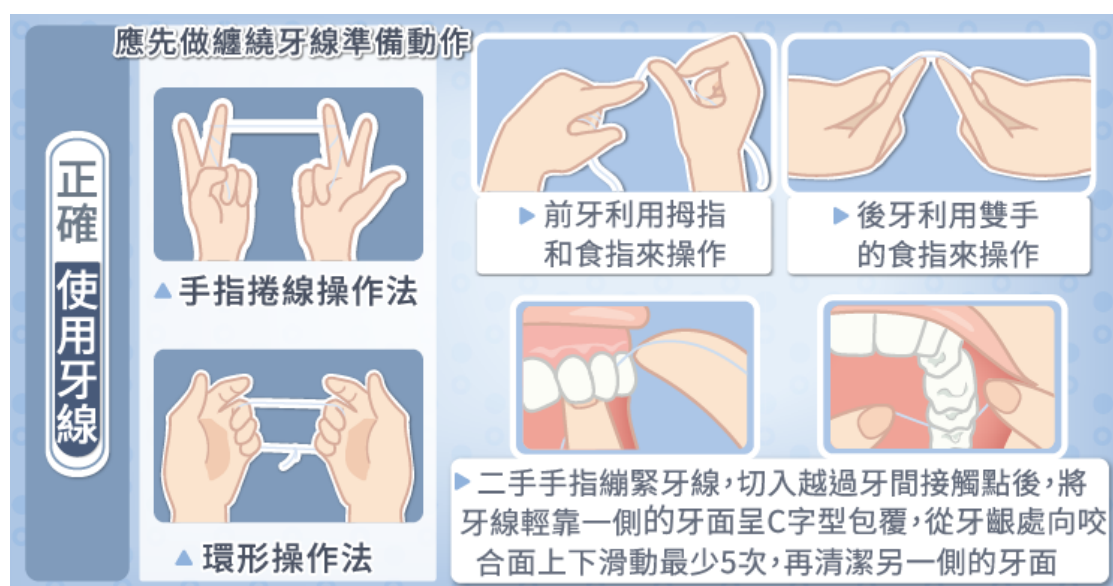
七、貝式刷牙法的重點

- (一)刷毛朝牙根尖並涵蓋一點牙齦。
- (二)刷毛與牙齒表面呈 45 度角。
- (三)刷牙時兩顆兩顆來回震動約十次。
- (四)刷咬合面時，不要求刷毛角度，前後來回刷動數次即可。
- (五)刷前牙內側時，可將牙刷刷頭擺直一顆一顆刷。



八、正確使用牙線

牙齒的鄰接面主要靠牙線清潔，使用牙線的方法有兩種：分別是手指捲線操作法（Spool method）與環形操作法（Loop method）。



(一)手指捲線操作法

取牙線長約 45 公分（約大拇指到手肘處長度），牙線二端分別纏繞在雙手的中指上。前牙清潔操作利用大拇指和食指，而後牙則是利用雙手的食指來操作。二手手指以前後（前牙）或左右（後牙）拉動，使繃緊的牙線切入越過牙間接觸點後，將牙線輕靠一側牙面從牙齦最低處向咬合面，上下滑動最少 5 次來回，以清除牙面上的牙菌斑。結束後再清潔另一側的牙面。

(二)環形操作法

將牙線前後二端對疊打結三次，連成一大牙線圈。再以上述方法來清潔牙齒。清潔過程中可以變換使用牙線圈不同的位置，以避免重覆使用不潔線段。以環形操作法較簡單，且可改善手指捲線時，雙手中指被牙線緊纏不舒服的感覺。



九、其他輔助工具

(一)牙線棒

大專學生原則上建議以牙線清潔牙齒的鄰接面，當無法使用牙線時，可以牙線棒替代，但是牙線棒上有食物殘渣或牙菌斑時，就要更換，不可一支用到底，否則容易把細菌帶到另一個牙齒鄰接面。如果牙線棒使用不當時，容易造成施力過大而傷害牙齦。

(二)牙間刷

當較大的牙縫、牙齦嚴重萎縮，或是在牙齒矯治期間，牙齒表面有矯正器時，才須使用牙間刷進行清潔，原則上還是建議以牙線清潔為主。

(三)牙線穿引器

牙線穿引器是一種牙線的輔助工具，由稍硬一點的尼龍材質製造的水滴狀穿引器，可以將牙線穿引到牙橋的下方和臼齒牙根的分叉處，在製作固定牙橋假牙和牙周病治療後使用。



指導單位：教育部

執行單位：國立臺灣師範大學

照護線上

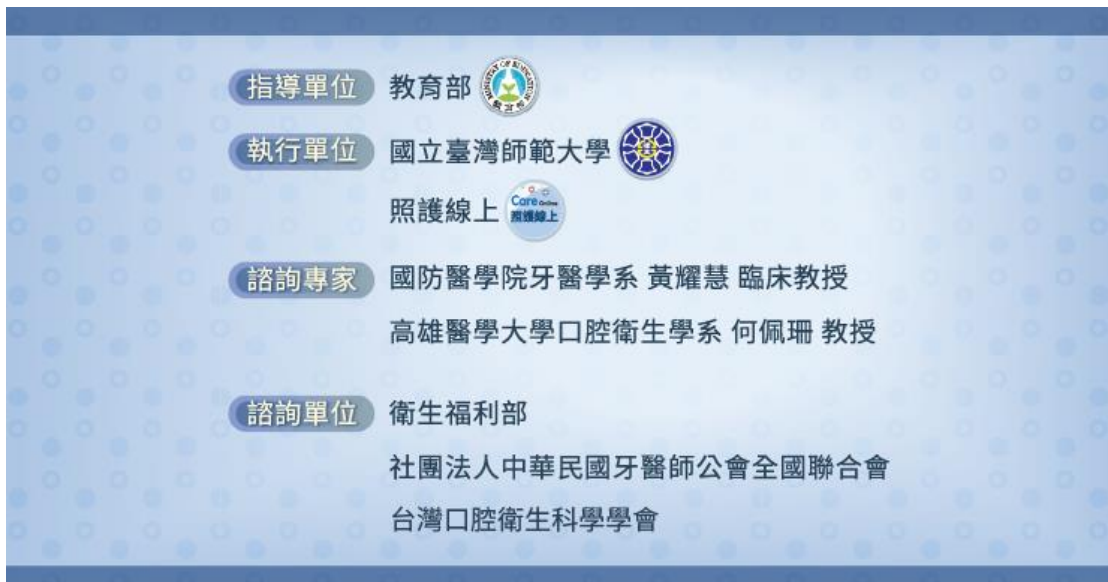
諮詢專家：國防醫學院牙醫學系 黃耀慧 臨床教授

高雄醫學大學口腔衛生學系 何佩珊 教授

諮詢單位：衛生福利部

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會

台灣口腔衛生科學學會



The infographic is set against a light blue background with a pattern of small, faint circles. It lists the project's organizational structure and experts in a clean, modern layout. Each item is preceded by a label in a dark blue rounded rectangle, followed by the name and, where applicable, a logo.

- 指導單位** 教育部 
- 執行單位** 國立臺灣師範大學 
- 照護線上 
- 諮詢專家** 國防醫學院牙醫學系 黃耀慧 臨床教授
高雄醫學大學口腔衛生學系 何佩珊 教授
- 諮詢單位** 衛生福利部
社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會
台灣口腔衛生科學學會