

牙齦疾病

本資料單解釋了兩種最常見的牙齦疾病形式：牙齦炎和牙周炎。

什麼是牙齦炎？

牙齦炎是僅影響牙齦的炎症。牙菌斑會導致牙齦變紅、腫脹和壓痛。刷牙時牙齦容易流血。

牙齦炎是可逆的，但是，如果不治療，可能會導致更嚴重的疾病，稱為牙周炎。

什麼是牙周炎？

牙周炎是一種嚴重且不可逆轉的牙齦疾病。牙周炎會引起牙齦深部發炎，影響支撐牙齒的骨骼。牙周炎通常進展緩慢且常常無痛。

如果不及時治療，牙周炎可能會破壞牙齒在骨骼中的附著，留下空隙或“囊袋”，使更多細菌聚集並導致永久性骨質流失。牙齒鬆動，最終可能會脫落。

牙齦疾病有什么表现？

- 刷牙時牙齦出血
- 口臭或口腔有異味
- 牙齦紅腫
- 牙齦萎縮
- 牙齒敏感，或
- 牙齒鬆動。

牙齦疾病的原因是什麼？

牙齦疾病的主要原因是細菌牙菌斑。這種無色、粘稠的薄膜包含數百萬的細菌，不斷在牙齒上形成。

導致牙齦疾病的因素

- 每天未清除的牙菌斑可能會堆積變硬，形成牙結石（牙垢）。牙結石堆積在牙齦上方和下方，無法用牙刷去除。如果存在牙結石，牙齒無法徹底清潔。
- 形狀不佳的填充物、局部假牙、牙冠和牙橋會使去除牙菌斑變得非常困難。
- 隨著年齡的增長，您的口腔更容易患牙齦疾病。

- 有些情況會使現有的牙周炎變嚴重（例如懷孕、糖尿病和免疫紊亂）。
- 吸煙會使牙周炎惡化，並可能通過減少牙齦的血液供應來掩蓋問題。

我應該怎麼做才能將患牙齦疾病的風險降至最低？

- 每天刷牙和使用牙線兩次，以去除牙菌斑。
- 局部假牙需要精心設計，應在牙周炎治療後製作。在大多數情況下，睡覺時不應佩戴局部假牙。
- 定期去看牙科醫師。牙科醫師會幫助您制定有效的牙齒清潔方法。由牙科醫師進行專業清潔是治療牙齦疾病的重要部分。它可以去除牙齒和牙根表面的鱗屑（牙結石），從而修復牙齦。治療可能需要通過多次預約完成。治療不應推遲。
- 透過每天在家中清除牙菌斑（刷牙和使用牙線）以及牙科醫師的定期監測和清潔，可以取得長期成功。

請記住

- 牙齒應該是一輩子的。牙齦疾病導致的牙齒脫落並不是衰老過程中不可避免的一部分。
- 有效的日常牙菌斑去除和專業的牙齒清潔將預防或控制牙齦疾病。
- 定期去看牙科醫師進行檢查和預防護理。

欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫生
- 訪問 www.health.qld.gov.au/oralhealth
- 致電 13 HEALTH（13 43 25 84），全天候 24 小時獲取保密的健康建議
- 電子郵件 oral_health@health.qld.gov.au