

由於缺乏護齒觀念，很多人要到牙痛至影響生活才見牙醫。



港人口腔健康 差強人意

牙齦出血極普遍，達99%，很多年輕人都有此情況，但極少人會理會；而過深牙周袋亦常見。馮醫生指出上述調查發現39.6%成年人（三十五至四十四歲組別）口腔內有四毫米以上的牙周袋，這數字與世界其他國家比較，算是差強人意。世界性的口腔健康調查均發現，中國各省及香港地區表現普遍較差。

而牙周病患者，一般年紀在三十五歲以上，因為牙周病大部分是慢性疾病，不是一朝一夕形成，大多是疏忽照顧牙齒一段長時間，牙周病才會形成。



▲ 長期疏忽照顧牙齒，有機會形成牙周病。

遲求醫 難治療



有牙周病的人士，一般沒有即時求醫，以致耽誤了治療良機。馮醫生說，大部分牙周病患者在病情中後期求診，「病人大多在牙周發炎引致牙肉腫痛、牙齒鬆脫，或因牙痛影響睡眠才會求診，這都屬中後期病徵。而在牙齦出血這個早期病徵出現時就去求診的人，只佔約十分之一。」馮醫生說。

其餘十分之九牙齦出血人士如何處理？「他們或會以為刷牙出血是因為刷牙力度過大，故自行調整力度希望能改善；部分人以為用漱口水可改善；又或懷疑因為『熱氣』，嘗試飲涼茶；亦有部分人以為是身體出現問題，會去見普通科醫生，但不是牙醫。」



▲ 有人以為單靠漱口水可改善牙齦出血。



▶ 亦有人以為牙周病是由熱氣而飲涼茶。

馮醫生說，以上所有方法都不能治本，只是壓抑病徵，未能真正幫到牙周病人之餘，更會錯失治療良機，到後期真的紅腫痛時才見牙醫，治療變得複雜，花費亦多，就算最後治療，都會有不同程度牙肉收縮問題。

保護 牙周

養和醫院牙周治療科專科醫生
馮建裕



責無旁貸

香港人注重口腔衛生嗎？我們有做足牙齒清潔嗎？我們的牙周健康嗎？

以上多個問題，在今日衛生條件良好的香港，滿以為答案是肯定的，但調查顯示，香港人的口腔健康狀況，竟落後於歐美國家！

你有沒有盡力清潔牙齒保護牙周？做得是否足夠？今期牙醫馮建裕教你如何保護牙周，預防牙周病！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰



九成九人 有牙齦出血



香港人的牙周健康狀況良好嗎？養和醫院牙周治療科專科醫生馮建裕引述二〇一一年衛生署口腔健康調查報告指出：「在三十五至四十四歲成年人組別中，98.6%有牙齦出血，牙齦出血是牙周病病徵，即是說，接近99%人有不同程度的牙周病。然而當你知99%人有牙齦出血，你會有甚麼感覺？相信絕大部分人都會以為有牙齦出血屬正常，因為人人都有，即是毋須醫治啦！其實這觀念是錯的！」

馮醫生說，牙齦出血雖然普遍，但調查發現這九成九人當中，有八成人的半數牙齒有牙齦出血，而不是一兩隻牙齒有牙齦出血，這就不容忽視了！



刷牙時流血，是牙周病的其中一個病徵。

三範疇 評估牙周病



牙齦出血是牙周病的其中一個病徵，如果閣下偶有或經常有牙齦出血，就代表患有牙周病嗎？馮醫生指出，牙科醫生會用以下三個範疇去評定牙周病嚴重情況：

1. 牙齦出血情況，是小範圍，還是大範圍的牙齦出血
2. 牙周袋是否過深
3. 是否失去牙齦附着

馮醫生解釋說，有牙齦出血就代表牙周不健康；而牙周袋不應太深，一般在三毫米以內屬健康，超過四毫米就屬過深，被界定為有牙周病；而失去牙齦附着，即牙肉牙骨已經收縮，這情況不一定是即時的疾病，可能是數年前的牙周疾病引致收縮，這是頗嚴重的牙周病徵了。



▲ 包住牙齒的牙肉有一定深度，過深代表不健康，稱為牙周袋。



▲ 腫脹又發炎的牙肉。

牙醫點幫你？



能及早求醫，是治療成功要訣。馮醫生指牙

醫要詳細了解病人家族健康背景，口腔及生活習慣，例如過往是否有流牙血，有沒有吸煙，是否有家族遺傳性牙周病、糖尿病、心血管病，平時有沒有用牙縫刷或牙線等。

當了解後，進行檢查時要細心，包括利用探針量度每一隻牙齒的牙周袋，有需要時可照X光檢查牙骨收縮情況，一般二維已足夠，如情況較複雜可照三維X光。

如因為牙周病情況嚴重而失去牙齒，可以用活動牙托、鑲配牙橋、種牙（或植齒）來治療，如屬後者，牙醫會植入鈦金屬螺絲至牙牀骨，約六至八星期後與牙骨融合。馮醫生特別提醒種牙人士要好好保持口腔衛生，否則一樣會有牙周病復發。

「很多人以為植牙後徹底解決問題，毋須特別打理，照舊疏忽照顧，繼續吸煙、飲酒、懶刷牙，結果數年後牙骨收縮！」他說。

馮醫生解釋，由於植牙的螺絲植體固定在牙牀骨，當牙肉、牙骨初期出現問題時，假牙不會鬆脫，病人未必能即時察覺，直至假牙鬆動時，情況已惡化。

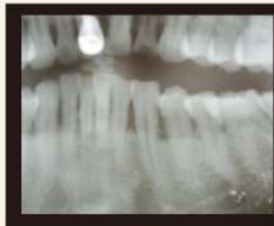
為避免以上情況，馮醫生提醒患者一定要徹底戒除引致牙周病的壞習慣，在種牙後應定期見牙醫檢查，如有牙骨收縮情況可及時治療。

洗牙後，病人在牙齒衛生員指導下學習正確的刷牙方法。

牙齒衛生員教導病人如何使用牙縫刷。

除了早晚刷牙亦應用牙線，徹底清潔牙縫及牙鄰面。

牙縫刷可以清潔牙齒鄰面。



◀ 植牙後應定期見牙醫，有需要時照X光了解情況。

▼ 如因牙周病失去牙齒，可以進行植牙療程。



◀ 圖為X光顯示植牙位置有牙骨收縮問題。

▶ 圖為牙橋，填補失去的牙齒。



▲ 活動牙托，可以填補一隻牙、數隻牙至半排牙齒。

每年見牙齒衛生員

牙周病和任何身體疾病一樣，永遠是預防勝於治療，所以馮醫生提醒大家一定要注意口腔清潔，養成良好的生活習慣。

「每天早晚刷牙是基本任務，特別是睡前一定要徹底清潔牙齒，刷牙時應確保每一隻牙齒都能清潔到；每日應使用牙縫刷或牙線清潔齒鄰面；需輪班工作人士，謹記休息前要刷牙，以免牙菌在睡眠時不斷滋生。」馮醫生說。

另外應每半年至一年見牙醫檢查牙齒健康狀況，有需要時洗牙，清除積聚在牙齒上的牙菌膜或牙石。馮醫生特別指出，除了由牙醫照顧牙齒外，牙齒衛生員亦能擔此重任。「牙齒衛生員負責為病人洗牙，了解病人的口腔衛生情況後再給予意見，照顧病人的牙肉健康！現時全港大約有二百人，在專科醫生診所或醫院、政府、大型連鎖醫療中心服務。」馮醫生說。

最後他特別提醒，照顧牙齒人人有責，沒有人比自己更懂愛護自己的牙齒，所以一定要養成良好的口腔清潔習慣。

