

牙痛不是病，痛了要人命

前馬偕醫院牙科主治醫師 張家豪

一般而言，侵患人類最多的口腔疾病應該是齲齒。發生時，病人可能毫無感覺，當牙齒產生不適時，基於錯誤的觀念或害怕就醫的心理因素，常常會一拖再拖地延誤了治療的時機，以至小小的齲齒演變至非拔不可的地步。

齲齒會在任何年齡層發生。剛出生滿周歲的嬰兒，因錯誤的餵食方式而造成所謂的奶瓶性齲齒；青少年有急性齲齒現象；老人則有牙根的齲齒發生。齲齒的形成與牙齒本身結構、口腔內環境與細菌的狀況、食物攝取的狀況及時間等四個因素相互影響所致。

齲齒的預防方法可從**個人及社會**兩個層面進行：

個人能做的預防工作：

1. 養成飯後刷牙的習慣，必要時輔以牙線、沖牙機等來清洗牙縫間之牙垢或食物殘渣。
2. 養成不吃零食的習慣。
3. 定期至牙科門診做口腔健診，預防重於治療、早期發現早期治療最為上策。

社會能做的預防工作：

1. 政府向民眾推廣公共衛生。例如衛生署提供含氟漱口水給二萬餘國小學童做為牙齒保健的預防測試。

2. 牙醫師則提供民眾口腔衛生教育，特別是到各國小做口腔健康檢查及教導學童如何清潔牙齒，並培訓老師從事衛教的工作。

在齲齒的治療上，可為患者做裂溝填塞銀粉、樹脂或玻璃離子，也可用金屬牙冠或瓷牙冠為缺損較大的齲齒做修復。

另一種也是在無意中發生的口腔疾病就是牙周病，其發生原因和齲齒一樣，大多是不注重個人口腔衛生的保健，而造成牙菌斑沈積於牙齦邊緣，逐漸造成牙結石的堆積，炎症細胞不斷侵犯，破壞牙周組織而促成牙周病。

牙周病也會發生在任何年齡層裡。剛長牙的嬰兒會因錯誤的清潔方式或全身性健康不良(如發燒過後)，會有口腔粘膜或牙周黏膜發炎、潰瘍；青少年會因懶於刷牙而有青少年型牙周病；老人則更是疏於口腔健康照護而有牙周病。

牙周病的預防方法很簡單，與預防齲齒一樣，養成餐後刷牙的好習慣，再輔以牙線或齒間刷清潔牙齒，預防效果更佳，另外，定期看牙醫做好口腔保健，也是不二法門。

最後，我們針對嚼食檳榔的人士，做一些危害口腔健康的說明。檳榔的添加物與檳榔汁混合成致癌物，會使口腔黏膜纖維化、硬化，逐漸地開口困難到最後嘴巴張不開，接著口腔組織慢慢變性而形成癌細胞，侵犯至頰黏膜、舌頭及整個口腔、頭部，最終擴散至全身而死亡。因此好好維護口腔衛生與保健，並推己及人，幫助別人增進健康。