

終生大事－牙齒的保健

篇名

終生大事－牙齒的保健

作者

李胤愷。私立明道中學。二年十七班

壹●前言

人們常說，一個人的外表好看與否，牙齒是很大的關鍵。一口晶瑩潔白的牙齒，能夠給予人清新美好的印象，往往能夠在人生的起跑點上，取得自信與較大的優勢。

牙痛不是病，痛起來要人命，而疼痛出現時，往往表示問題已存在一段時間了。一般人都到了蛀牙、酸痛時才去看醫師，這是不正確的。想要擁有一口美白、健康的貝齒，必須從小培養良好的牙齒衛生習慣。

牙齒的保健是大家一輩子都需要注重的衛生問題，民眾應於平日養成正確的清潔牙齒的習慣，以維持健康與潔白的牙齒。

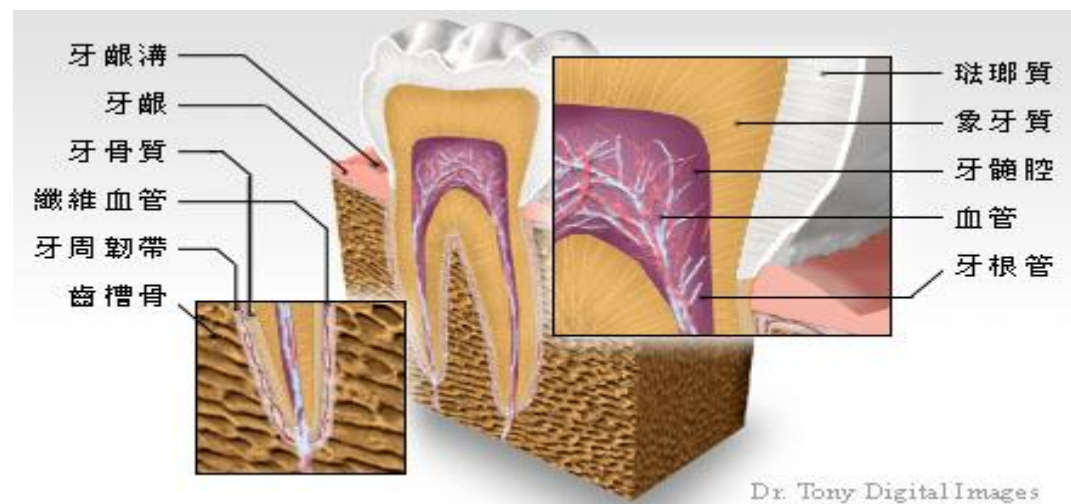


貳●正文

一、認識牙齒

01. 牙齒的構造

牙齒本身是由琺瑯質、象牙質、牙髓及牙骨質所構成。



a. 琺瑯質

牙齒由外形來分，可區分為牙冠和牙根兩大部分，牙冠的部分是指露於口腔的部分。

而牙冠的表面一層是琺瑯質，主要是由鈣質和磷所形成，成為人體中最堅硬的組織，它除了咬碎食物之外，也保護下層的象牙質，但當它一旦形成之後絕對不會再生，因此當它有蛀洞產生後是不可能像人體其他組織會再自行修復，蛀牙會隨著時間之增長而增大破壞的面積；所以當它一被破壞時，就需立刻請牙醫師來治療填補，以免再度破壞的發生。

很不幸由於琺瑯質內部並不具神經與血管，是故有病變時並不呈任何徵兆，無法及早治療；為了保持牙齒的健康，有必要定期作口腔檢查，讓牙醫師及早發現及治療。

b. 象牙質

象牙質位於牙冠部的琺瑯質及牙根部的牙骨質的下層，它是由鈣化骨樣組織所構成。由於它對生理和病理的刺激有反應，被認為是種活的組織，和琺瑯質不同的是，它終身都會繼續不斷的生長。也就是當蛀牙或者牙齒耗損時，象牙質會形成新的象牙質來防止牙髓的暴露。當然蛀牙破壞得太快時，所形成的新象牙質是來不及防止牙髓暴露的。象牙質本身有無數的小管，管內有成齒質細胞突，對外界來的刺激是會有疼痛反應，所以當醫師磨到此層時，患者往往會有酸痛的感覺。至於硬度方面是要較琺瑯質來得軟，較牙骨質來得硬些，並且富有彈性。

c. 牙髓

牙齒中央有個洞稱作牙髓，它的裡面充滿了神經、血管和淋巴管，總稱牙髓。這些神經、血管、淋巴管會經由牙根尖端的小孔（根尖孔）而與顎骨內的神經、血管、淋巴管相連接。它具有形成新的象牙質和維持牙齒生命的功用。並且由於牙髓內的痛覺神經末梢，會接受冷、熱物理和細菌的刺激，因此也擔負了牙齒感覺的職責。外來的刺激會使牙髓發生退化而死亡。整個髓腔及根尖孔也會逐漸的變小。

d. 牙骨質

牙骨質為覆於牙根部牙本質的外側組織，具有與骨髓相同的構造，通常終身會不斷生長。從牙骨質內有很多堅韌的纖維會延伸入顎骨內，藉著這些纖維使牙齒牢固地吊立在顎骨內。所以牙骨質主要的功用是使牙周纖維附著在牙根上。

02. 牙周組織是什麼？

牙周組織通指牙齒周圍支持的組織，包括了牙周韌帶、齒槽骨、牙齦及牙骨質等。

a. 牙周韌帶

牙周韌帶是位於牙根與齒槽骨之間的部分，它是種極富彈性的結締組織纖維，包圍於牙根之牙骨質並與牙齦及齒槽骨相連接，有穩固牙齒作用。

當牙齒咬到硬物時，能經由它加以緩衝，將咬合力平均分散於齒槽骨內，而避免牙齒及齒槽骨受損。在牙周韌帶內並有神經及血管分佈，因此提供齒槽骨的形成和營養，主要纖維的形成，感覺作用和牙骨質的形成等功用。

當牙髓壞死時，細菌會經由根尖孔向外擴散，首先波及的是牙周韌帶，牙周韌帶被細菌感染而發炎成為牙周韌帶炎，此時病人會覺得牙齒浮浮的，咬到時會感到疼痛。

b.齒槽骨

它是由膠質、礦物質、纖維蛋白和基質所組成。齒槽骨是與牙齒共亡存，若牙齒脫落後，它就會發生吸收的現象，逐漸消失。一般我們是藉著 X 光片來檢查它是否健康，正常的牙齒在 X 光片上可以看到其根部周圍有條完整的白線，若有牙髓疾病或者牙周病者，則會破壞這條白線的完整(這條白線就是齒槽骨的硬板層)。當然齒槽骨會有形成維持它的作用，一般來說，受張力的地方會有骨頭的再形成，受壓力的地方骨頭會發生吸收現象，是故矯正牙齒就是利用這個道理來矯治牙齒。

c.牙齦

牙齦粘膜是種特殊化了的口腔粘膜，表面是有角化的現象，是用來對抗咬合時的壓力及外來的刺激，若作適當的刷牙和按摩可增加它角化的程度。正常的牙齦是呈粉紅色，堅硬而有彈性，並在牙齒的齒頭部呈刀緣般緊密的附著。老年人的牙齦則會隨著年齡逐漸萎縮，而將齒頭部甚而牙根部露出，由於根部的敏感則會感到酸痛。貧血的病人，他的牙齦會呈現蒼白的色澤。

若發炎時，則會由於淤血的現象使牙齦邊緣紅腫，易出血，並與牙齒分離而形成囊袋，造成初期的牙周病，當然也會因為殘餘食物堆積腐敗而形成口臭。由於初期的邊緣牙齦炎，沒有疼痛的感覺，往往會被忽略掉，都是等嚴重了才去就醫，總之為了預防牙周病及保持口腔的健康必須接受定期檢查，並請牙醫師潔牙。

03. 牙齒的重要

人類身體的構造是很微妙的，沒有一個部分能單獨存在。每個器官之間都相互關聯，並且相互作用著。因此我們人體只有「一個」健康。而這「一個」健康，不論是切斷一個手指或有了一顆蛀牙，都會相互連鎖影響的。

現代仍有許多人有種錯誤的觀念，以為牙齒只是浮淺的粘在顎骨上，假如它一旦壞了，反正拔掉再裝假牙即可。殊不知假牙沒有天生的自然牙好用。更不知道，牙齒只要稍稍多加照顧即可「立於金剛不壞之地」。既不必挨痛，也不必花錢。更可盡情享受口腹之慾，豈不快哉！

我們可從口腔中小小的牙齒就可知人體的構造是如此地神奇精妙。牙齒可以咀嚼食物、幫助說話、輔助顏面外的輪廓，並會刺激牙齦、顎骨、顏面和頸部的生長發育等等。想想假如你口中沒有牙齒，你要怎麼愉快的活下去？再想想看你口中若沒有牙齒，你將成甚麼滑稽的模樣？

一般來說，牙齒的健康型式在早期就已形成建立，如果在形成期疏於照顧的話，則乳牙和永久齒就會喪失它健康的資產，爾後雖然接受再好技術的修補或配戴假牙，也無法和天然牙齒相比擬。

由上可知牙齒的健康與全身的健康有牢不可分的關係，並且知道了「預防勝於治療」的重要性；是我們要多費心思去注意、重視並定期檢查，請教牙醫師來如何建立良好的口腔衛生與健康的牙齒，必然會替你減少許多痛苦及金錢的損失。

04. 如何使用牙線

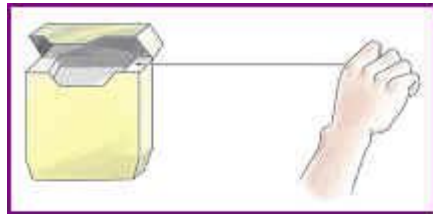
剪下一段約三十至四十公分長的牙線（最好使用不上蠟的牙線），將兩端分別捲在兩手的中指上，兩手指間留下三至四公分長的牙線。將牙線拉緊，若使用在上顎的牙齒時，用兩手的姆指頂著牙線。

若使用在下顎時則用兩手的食指去頂牙線。一手在口內，一手在口外，使牙線小心地沿著牙面以拉鋸方式緩慢通過兩牙之間的接觸點而進入牙縫，直至牙齦溝的底部，再使牙線儘量貼緊牙齒表面向牙冠方向推出往復做幾次。用同樣的方法去清潔同一牙縫中相對的另一個牙面以及其他牙縫的牙面。

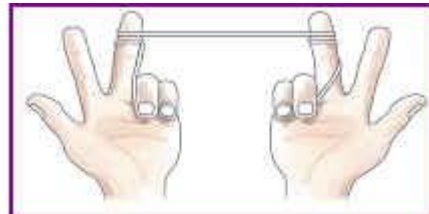
注意事項：

- a. 嵌入牙線時不能太快，要慢慢以拉鋸方式導入。
- b. 每次可將一邊的牙線纏一些到另一邊，便可得多次清潔的牙線線段。
- c. 使用牙線後，請即時漱口。

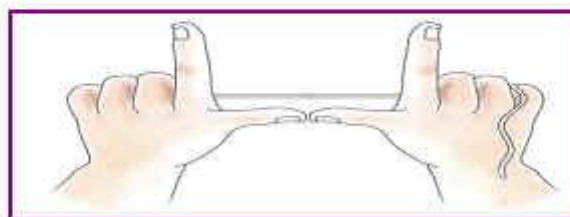
需要使用清潔的一段牙線時，只要將一隻中指上的牙線轉緊一圈即可。每一個牙縫都必須用這個方法來清潔。這個動作以文字描述看起來很複雜，其實只要耐心去練習定能熟能生巧，應用自如。如果實在不能得心應手，可以藉著一種牙線手柄來固定牙線會比較容易操作些



1. 拉取45公分長牙線約與手臂等長。



2. 將牙線固定在中指第二指節上繞兩三圈，使它固定。



3. 兩手食指、拇指成90度，兩手拇指指尖接觸成U型，使固定後，牙線與兩拇指等長。



4. 清潔門齒、犬齒時用一手食指，一手拇指為指引。



5. 清潔臼齒時，使用兩手食指為指引，對側指在裡，同側手在外，在外的食指同時把臉頰撐開。



6. 牙線進入牙齦與牙齒交接的地方，當遇到自然阻力即止，然後使牙線略成C型，可包覆較多牙面。

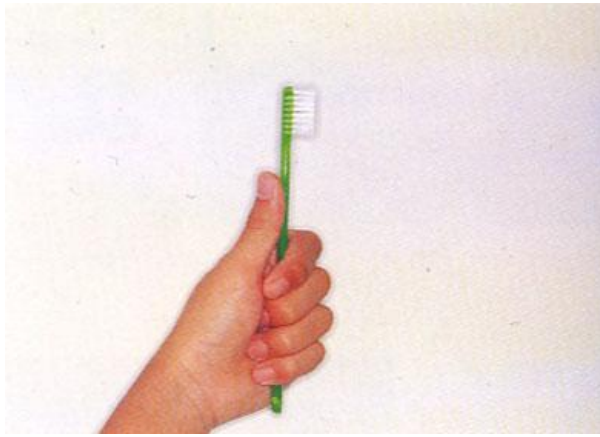


05. 如何選擇牙刷

a. 選擇普通牙刷時，要注意的是它必須能在你的口腔內靈活地轉動，刷到每一個牙面。它的刷毛必須要柔軟，才不會令牙齦受損。

- b. 刷頭大小應根據口腔大小選擇。一般來說，刷頭像香港一元硬幣直徑般大均適合成人使用。
- c. 刷毛的排列及刷柄的設計可隨個人喜好及習慣選擇。
- d. 如能正確地使用，普通牙刷和電動牙刷都能有效清潔牙齒。
- e. 如果你選擇用電動牙刷，請先諮詢牙科醫生，瞭解如何改變刷牙技巧作配合。

06. 正確的握法

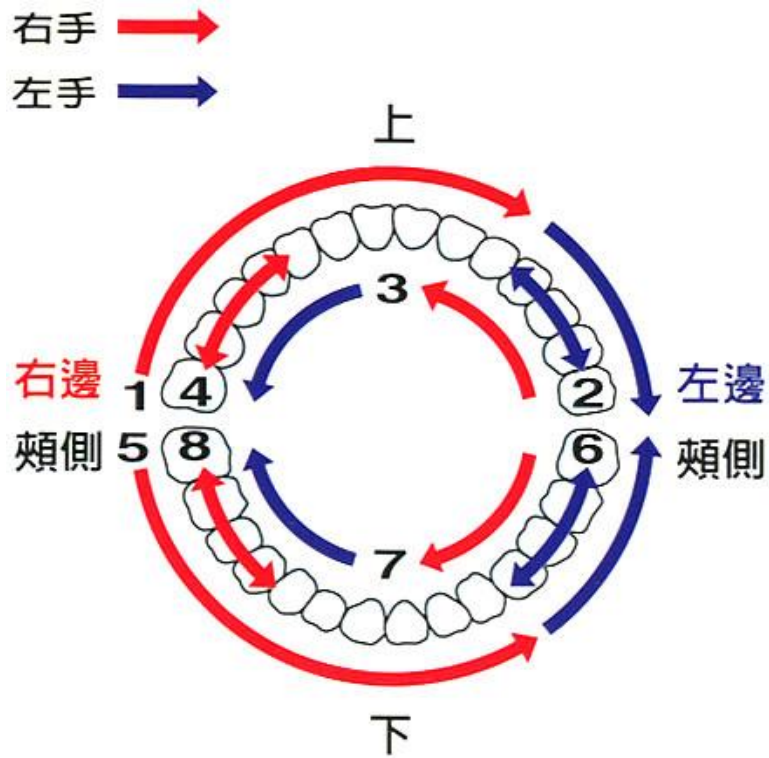


拇指前伸

07. 正確的刷牙方式

台北醫學院萬芳醫院牙周病科主治醫師羅怡君說，正確的刷牙方式以目前衛教推廣來說，最主要的是「貝式刷牙法」。所謂貝式刷牙法主要就是刷毛與齒面成 45 ~ 60 度，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷。其順序是：

- a. 先由右上頰側開始，刷毛與齒面成 45 ~ 60 度，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷；
- b. 然後中央及左上頰側的牙齒；
- c. 再來刷左上咬合面牙齒也是兩顆兩顆來回刷；
- d. 刷左上舌側；
- e. 再來是中間及右上牙齒之舌側；



f.最後是右上咬合面。

g. 頰側牙面用同側手刷，舌側牙面用對側手刷，咬合面用同側手刷，前牙用右手刷。先刷上牙，再刷下牙；右邊開始，右邊結束。



08.漱口水的種類與運用

漱口水的作用是視乎其所含成份而定，包括預防蛀牙、牙周病或牙齒敏感種類：

含氟化物漱口水-大多數含氟化物漱口水含有 0.05% Sodium Fluoride (NaF)，能為有需要的人士提供額外的氟化物。每天使用一次能為牙齒提供額外的保護，有效地防止蛀牙。

防牙垢膜漱口水-這種漱口水有助防止牙垢膜積聚，從而減低牙齦發炎的機會。其主要成份包括 Triclosan，Thymol，Cetylpyridinium Chloride (CPC) 等。但是，它們對預防牙周病的功效還未得到證實。

抑制牙垢膜漱口水-Chlorhexidine Gluconate 被證實能有效抑制牙垢膜滋長，防止牙周病。不過，如果長期使用，會令牙漬容易沉積於牙齒表面，導致味覺改變及會引致復發性口瘡。

防敏感漱口水-這種漱口水的主要化學成份如 **PotassiumNitrate** 能封閉象牙質的微細管道，令牙齒敏感程度減低。不過，防敏感漱口水是不應長期使用的。選購防敏感漱口水前，應先徵詢牙科醫生的意見，看看是否有此需要，如果有便須遵照牙科醫生的指示

一般人是不需要用漱口水的。因此，如你選用漱口水，可先徵詢牙科醫生的意見。

對一般人而言，如果每天起床及睡前用含氟化物牙膏徹底清潔牙齒，就無需使用含氟化物或防牙垢膜漱口水。

有特殊需要的人士，例如：容易患蛀牙或患有嚴重蛀牙的人士、戴矯齒器或接受過放射治療的人士，才需要在牙科醫生指導下使用含氟化物漱口水，以加強對牙齒的保護，防止蛀牙。

具抑制牙垢膜功效的漱口水可以代替刷牙，但必需在牙科醫生指導下使用。這類漱口水只在一些特別情況下才需要使用，如剛接受口腔手術後不能刷牙。

防敏感漱口水只適合有牙齒敏感的人士使用。如果想選用防敏感漱口水，最好先請教牙科醫生及遵照他的指示使用。

所以 有刷牙 就不要再用漱口水了。

二、兒童牙科

01. 乳牙的萌發

牙齒的生長是先乳牙的萌出成長，一段時期後乳牙再脫落，代之以恆牙的長出，每一顆牙齒的長出有一定的時間，恆牙和乳牙的脫換，也有一定的規律。

02. 乳牙的重要

牙齒分為乳牙與恆牙兩種。從出生六個月始至兩週歲，分別在嬰兒上下頷骨長出的二十顆小牙就是乳牙。這些小牙要為每位小孩服務，自六歲至十二歲不等的時間，然後才把這個重任經過生理的脫換轉交給其後長出的恆牙來接棒。可見乳牙所做的工作完全與恆牙一樣，其功能為：

- a.咀嚼食物，幫助消化。
- b.促進頷骨的生長發育。
- c.幫助口腔的發音。
- d.維持容貌的美觀。

當然沒有健全的乳牙，不但會引起功能的障礙，並且會影響身體的健康，我們就以如果沒有健全的乳牙可能影響的種類，分別敘述於后，即更可瞭解乳牙之重要性：

a.口腔是消化道的第一關，牙齒是擔任咬斷，撕裂與磨碎食物，幫助消化的角色，若沒有健全的乳牙，食物未經咀嚼即嚥下，則將增加腸胃的負擔，會引起消化不良或滋生消化道的疾病；或是由於牙齒的病變、疼痛而養成偏食的情形，部份孩子，不喜歡吃肉及蔬菜等纖維較多的食物，可能就是因為牙齒之功能不佳，咀嚼不爛，此類食物或是吃了後塞牙而引起不適，時間一久，養成偏食習慣，引起營養不良。

b.乳牙如果有病，經常患牙痛，非但影響兒童的咀嚼能力，同時影響他的情緒，提不起任何精神，自然妨害到他的課業。而且爛牙會成為病灶，隨著血液循環把病菌帶到身體其他器官，引起身體各種病症，損害兒童的健康。

c.人的臉形，大部份受之於父母先天的遺傳，然而也會因後天所引起的因素而改變。上下頷骨是面部發育的關鍵，而頷骨的發育是受乳牙咀嚼功能的刺激，才能正常發育。如果乳牙蛀了而有病變，怕咬了痛而導致他不敢用病牙的那一邊咀嚼，或是因病牙拔掉使小孩長期使用沒有缺牙的那一邊咀嚼，那麼另一例頷骨沒有受到良好的刺激而發育不平衡。又如亂牙照顧不週，很早就掉光，恆牙又未及時長出，這段期間，小孩的咀嚼運動得不到充分發揮，使頷骨發育不良，造成小孩臉面的下截縮短，其貌不揚。其實，孩子比成人更重規美觀，更不能接受別人的譏諷，間接影響孩子們人格的發育。

d.乳牙長得不好影響恆牙，乳牙是引導恆牙的生長；每一顆乳牙所佔的位置，將來要被一特定的恆牙所取代。如果乳牙的過早脫落，使它的鄰牙失去支持，其前面的鄰牙向後移，而後面的鄰牙向前倒，使它原有的位置間隔縮小或消失，接替它的恆牙投地方長，就偏向外側或內側長出，將來小孩長大後，牙齒排列不整，咬合不良，引發各種口腔疾病的問題。

03. 乳牙的保健

我們應如何來保護乳牙的健康？首先我們要知道，小孩是不會照顧自己的牙齒，也就是說小孩的牙齒是由家長來照顧。以下要談的就是要懂得如何來照顧小孩的牙齒：

a.吃適當的食物

牙醫固然希望兒童不吃糖果和餅乾，使牙齒不致損害。但這個理想是很難實現

的，所以牙醫勸告所有的家長應給予子女多吃些較硬和鬆脆的食物來代替那些柔軟、常黏性和易壞牙的食物。

有兩種食物關係牙齒的健康，是日常不可缺少的：那就是富有營養的食物，和有潔淨牙齒作用的食物。食物之中含有豐富蛋白質、鈣質和維生素等，如肉類、魚、蛋、牛奶、脂肪、豆腐、生果及蔬菜等等，都是有助於兒童的發育及使牙齒和牙肉健全的。天然的甲種及丁種維生素，對兒童的健康甚為重要。如每日給予定量的魚肝油，便可以獲得甲種及丁種維生素。有潔淨牙齒作用的食物如蘋果、梨子、甘蔗、芹菜、紅蘿蔔、黃瓜；硬殼果如落花生之類，都能幫助除去蓋在牙齒上面那一層因吃過甜品而留下來，帶有黏性的糖質。孩子吃了糖果，一定要他漱口。常吃零食對牙齒是有害的。

b.養成正確的刷牙習慣

教導小孩學習正確的刷牙方法是很重要的。開始時先要替他刷牙，然後逐漸他便會在家長的指導下自己刷牙。最好是先給他一個細小的牙刷，牙刷的毛要平整的，不要太硬或太軟。教導孩子用直刷法刷牙，不要橫刷，那是會把牙質刷壞的。刷上排牙齒要從上而下，刷下排牙齒要從下而上，即是要從牙肉向牙尖刷，牙齒的內外兩側都要刷。至於刷咀嚼的那一面，要用轉動式的方法去刷。刷完牙後要注意孩子有沒有漱口，刷牙的時間是在睡前、飯後，尤其是晚上睡前刷牙是最重要，一定要每天注意小孩們有沒有做這一項工作。

c.要儘早及按時看牙醫

乳牙是十分重要的。孩子在三歲前，就要開始帶他去看牙醫。習慣了之後，他們就會自然地渴望再到牙醫那裡。定期（每半年）去看牙醫可預防蛀牙，同時可作早期治療。經常檢視小孩的牙齒，發覺有蛀洞，即刻請牙醫師補好。如果乳牙早期掉脫也應立刻請牙醫師造一個「空間維持器」，以防缺牙左右的牙齒併攏。目前還有一種含氟的「防蛀塗抹膠」，每年塗一次在牙齒上，使牙齒有一層保護膜，可以永保蛀牙的發生，牙齒如果排列不整時，牙醫也會小心觀察它的生長情形，或在適當的時候替它治療。

04. 恆牙的萌發

幼兒六歲以後就開始長恆牙了，恆牙也就是成人牙。恆牙對人的成長更重要，健康的恆牙可以完成一輩子的咀嚼任務。六歲恆牙開始長出，恆牙一部分從乳牙後緣順序長出；另一部分從脫落的乳牙下長出。恆牙胚也是早在幾個月的嬰兒的顎骨裡，在乳牙根的下方形成的。

六歲開始下乳前牙脫落，下恆牙的前牙替換出來，以後其他乳牙順序由前向後，左右對稱地上下同時由恆牙替換。一直到十三歲，乳牙就都替換完成了。也就是說，六歲到十二歲是替牙階段，口內有乳牙也有恆牙，醫學術語叫混合牙列階段。

六歲以前口內都是乳牙，醫學術語叫乳牙列階段。十三歲以後口內都是恆牙，醫學術語就叫恆牙列階段了。

05. 意外事件的緊急處置

因為意外撞到導致牙齒脫落的情形非常普遍，另外運動傷害也是牙齒撞落的原因之一。很多人不知道牙齒意外撞落還是有機會把牙齒搶救回來，通常只是自認倒楣，白白多了幾顆假牙。以下幾個簡單的步驟，或許對您或是您的孩子有莫大的幫助：

a. 將牙齒拾起，注意不要碰觸牙根：

撞落時應馬上找回牙齒，不要等到診所或醫院時才回頭去找。

b. 用水清洗牙齒：

用冷水輕輕沖洗，注意不要碰觸牙根表面，並且：

- 不要使用肥皂或其他清潔劑
- 不要用刷子刷
- 不要讓牙齒乾掉
- 不要包在布或衛生紙裡面

c. 儘可能立即將牙齒放回傷口裡：

牙齒停留在口外的時間愈短，植回牙齒的成功率就愈高。

只要用手指把牙齒輕輕塞回傷口裡，然後輕輕咬著。

d. 撞落的牙齒一定要保持濕潤：

如果牙齒不能馬上放回傷口裡，請用以下任何一種方法保存：

- 泡在冰牛奶內
- 含在口腔內，臉頰內側
- 泡在冷水裡，可能的話用生理食鹽水

e. 儘快去找牙醫：

最理想的植回時間是在半小時內，雖然超過一小時也有植回的可能，但是成功率就低很多了。

f.預防勝於治療：

- 準備牙科醫生及附近的醫院急診部電話號碼以防萬一。
- 做運動時配帶合適的口腔護套。

三、口腔疾病



01. 齲齒（蛀牙）

蛀牙是牙科最常見的疾病，它是一種牙齒無機物部份產生脫鈣，及有機部份遭受破壞的疾病。

凡罹患蛀牙的牙齒絕不會不治而癒，並且不能像其他病變了的組織，於適當治療後恢復成原來的健康外觀。經過治療過後的蛀牙，只能阻止其再進一步的惡化而已，絕對不可能恢復成原來的樣子，且不可能像天花、白喉等疾病以預防接種的方法來加以免疫預防。

這種慢性疾病，是不論性別、年齡、貧富及種族均會發生。但是有些人非常注意口腔衛生卻滿口都是蛀牙，有些人從不關心牙齒反而終其一生牙齒完好無缺，此乃由於蛀齒的發生並非單一的因素所造成。

導致蛀牙的原因很多，但較廣為人們所知的是化學寄生或生酸學說：

在牙齒表面往往會有上皮細胞、細菌和食物的殘渣存留（若堆得肉眼可見時稱作白垢），其內若有生酸細菌（如乳酸菌、鏈球菌、酵母菌、葡萄球菌…等）貯積的話，當醣類食物（碳水化合物）進入則生酸菌會放出酵素來分解糖類食物，而產生酸性物質，這些酸會溶解並軟化牙齒表面，導致牙齒的無機部份產生脫鈣和有機物質遭受破壞的現象。

由上所述整個蛀牙形成三大要素：

a.生酸細菌 b.酵素 c.接受酵素作用的物質（如醣類食物）。

因此我們只要去除其中任何一個要素，就能防止蛀牙的發生。

造成蛀牙除了生酸學說之外，還有一些其他因素也可導致蛀牙，例如：

a.牙齒本身是否健康，會直接影響蛀牙率。母親妊娠時營養的不足，會直接影響胎兒的牙齒，懷孕過程中，藥物及感染病也會造成胎兒牙齒的不健康。小孩生長過程罹患疾病及營養不足也會影響其本身牙齒的健康。

b.唾液（口水）中所含 PH 值、唾液的黏度、抗菌性等也會影響蛀牙率。

c.牙齒本身形態上的特徵：深而窄的咬合面溝或者頰面或舌面的小點，食物、細菌殘渣都很容易積留其內，因而這些區域容易發生蛀牙。

d.牙齒的位置：牙齒的位置如果不正常（齒列不整）的話，很容易使食物、細菌、及碎屑存留，那麼發生蛀牙的機率就會增大。若牙齒有正常而適當的排列，蛀牙的機會則會較低。

總之我們若能防止以上種種因素的發生，則蛀牙率必然會減低。

02. 齲齒填補

牙科最常見的疾病就是蛀牙，蛀牙就是牙齒的硬組織（琺瑯質、牙本質）被酸破壞、脫鈣形成一個腔洞。由於牙齒本身沒有修復能力，在蛀洞形成後，只有藉著牙體復形的方法，先將蛀洞周圍的壞組織除去，再以適當的材料填補進去，以便恢復咀嚼的能力，並進一步防止蛀牙的繼續進行。

這種按蛀洞大小、深度、位置選擇適當補綴材料填補的方法俗稱補牙。

目前一般最常做為補牙的材料是銀汞合金（俗稱銀粉）和合成樹脂兩種。採用銀粉作補牙材料已有一百多年的歷史，它的成分是銀、銅、錫、鋅及水銀。適當充填的銀粉能維持數年之久，而且它的硬度足以抵抗咀嚼時所產生的力量，對組織刺激很小，操作簡單，價錢便宜，是種優良的補綴物；但是其顏色呈銀白色，對於需要考慮美觀問題的前面牙齒並不適宜，且水銀有可能會微量滲透至體內，對人體健康產生影響。

近年來，對於美觀為第一考慮要件，而咬合功能為次的蛀牙補綴材料，由於科技進步已發展出一種合成樹脂，無論在硬度與色澤方面都已能達到要求。其成分是塑料、石英以及其他填料。先將牙齒表面的琺瑯質以酸來處理，可增加合成樹脂

與牙齒的結合力。有的以紫外線照射等方式來完成結合；近年來已有如銀粉般堅硬的合成樹脂問世，對於美觀要求較高的患者是件福音。

補牙並不是只把牙齒隨便挖個洞，再把補牙材料填進去就好了。還要注意到牙齒咬合的處理、牙齒鄰接面的處理、口水的污染、腔洞的製作、填補材料的選擇等重要問題，若有任何缺失都不能算是一個好的填補。若您填補過的牙齒在進食時會卡住菜絲、肉絲或在使用牙線清理時會卡住牙線，或術後產生疼痛等，都必須請教您的牙醫師。

填補過的牙齒也是需要保養的；若補的是銀粉，在剛補好廿四小時之內應避免吃東西，要其完全硬化之後，才可使用。若補的是合成樹脂，要儘量少喝咖啡、茶及抽煙，以免使它著色。

最後每天需要仔細刷牙，尤其填補物與牙齒接合之處，更需要多加以注意，以防蛀牙的再發生。



03. 牙周病

牙周病的病因有很多種，我們大致歸類為以下幾種治療方法，一般牙醫師們會採用其中一種或者更多種來治療牙周病：

a.刮除牙結石和口腔衛生預防：清除牙齒周圍的沈積物和牙結石，可以減少組織腫大、流血、疼痛以及囊袋的深度，並可消除牙齦的紅腫。這種刮除牙結石和口腔衛生的預防是牙齦疾病最基本的治療方法。

b.牙根和軟組織挖除術：挖除術可以消除嚴重的組織腫大水腫，並減少發炎。

c.平衡咬合：咬合傷害是引起牙周病的原因之一，因此必須改正咬合關係，若不改正則牙周治療不可能成功。一般引起咬合損傷的原因是牙齒復形物過高，牙齒轉位和發育異常。不過在平衡咬合之前，必須先將牙結石徹底刮除，減少發炎以及移除肉芽組織，以免肉芽組織在囊內形成壓力，促使牙齒轉位的可能性。

d.牙齒構造的恢復：所有蛀牙必須治療、填補，以免食物和微生物的貯積來減緩牙周組織的恢復。

e.矯正治療和夾板：矯正治療可以重新建立正確的牙齒相對的關係，並進而減少牙周的發炎。但在矯正治療期間由於矯正裝置容易堆積食物殘渣，故須注意維持口腔的衛生。若組織發炎，齒槽骨流失、牙周囊袋形成促使牙齒不能固定並引起食物包埋，咬合損傷時，則必須使用夾板來固定牙齒，維持牙齒的排列使得咀嚼力量平均，以免傷害牙周組織。

f.口腔衛生的指導：牙醫師教導病人如何實行口腔衛生，這是預防牙周病最重要的方法。

g.營養：營養可影響全身的新陳代謝，組織修復以及體內環境的穩定。若缺乏營養則會減少抵抗力而引起感染，同樣地牙周組織會對發炎和破壞的抵抗力降低。因此口腔組織正常的癒合需吸取足夠的營養。

h.外科手術及治療：假如保守的牙周治療還不能消除病理性囊袋時，就須考慮外科治療方法。譬如：牙齦增生過度，就須用外科切除來減少組織的厚度。其他還有牙齦整形術可以修整過薄的牙齦乳頭緣。牙齦切除術可以消除保守治療後殘留的囊袋。骨整形術用於厚的齒槽架和頰側或舌側凹骨。骨切除術用來切除支持的齒槽骨以減少或消除牙周囊袋。骨膜下片狀切除術可使牙醫師移除行有牙根的沈積物、牙結石及彎面不定形的囊袋，也可用無菌自體骨片或同種骨移植來刺激新骨的生成。



04. 夜間磨牙

據研究資料保守的估計，夜間磨牙在每廿位成人中有一位，而廿個小孩中有三個患有此症。

雖然這種噪音會干擾到其他的人，進而影響彼此的生活。但是受害最嚴重的卻是自己；因為夜間磨牙是經年累月的煩惱，不但會造成本身牙齒及周圍組織的破壞，更會形成心理的障礙。

這種在睡覺時強力的磨牙，實際上是神經肌肉系統的一種自動反射。它會在牙尖上造成每平方英吋一千磅（約四百五十四公斤）的力量，如此對於支持牙齒的骨頭、牙齦及下顎關節都會造成很嚴重的傷害。我們首先就其成因來加以討論：

夜間磨牙形成的因素由 Nadler 氏區分為四種：

a.局部因素：大部分由於咬合不正所致。這些牙齒太高的點促使上下牙不能很適當地碰在一起，於是病人常會有一種下意識的意念，想要使多數的牙齒接觸或抵消局部刺激，在兒童換牙期，特別會有這種現象。

b.全身因素：腸胃道障礙、內分泌不平衡、過敏、營養不良都可能和它有關，不過往往很難加以確定。

c.心理因素：當一個人在受驚、發怒、被排斥、或其他精神上不能表達，而在下意識中隱蔽時所引起精神上的緊張，可在很多不同的方法中表現出來，其中之一就是夜間磨牙。

d.職業因素：運動家及從事非常仔細工作者（例如鐘錶匠）等就可能生自發性磨牙。其他有習慣性咀嚼鉛筆、口香糖、菸草者，也常會有這種現象。但這種現象最後可能由於精神的反應變成被動或者下意識性。

多年來大家都相信夜間磨牙是一種緊張的徵候，但近年來有幾項研究顯示有磨牙和沒有磨牙的人在精神上和心理上並沒有太大的不同。因此現在大部分的學者都同意情緒的壓力是一種導因，而主要原因則存在於病人的口中。



05. 牙結石與洗牙

牙結石通常存在於唾液腺開口處的牙齒表面（例如：下顎前牙的舌側表面，上顎後牙的頰側表面）和牙齒的頸部，以及口腔黏膜運動不到的牙齒表面等處。牙結石開始時是軟軟的，會因逐漸的鈣化而變硬。它是由 75%的磷酸鈣，15-25%的水、有機物、磷酸錳、礦酸鈣及微量的鉀、鈉、鐵所構成。並呈現出黃色、棕色、或者黑色。它形成的原因有好幾種說法：

- a.由於唾液中的二氧化碳濃度降低，促使無機鹽沉澱於牙齒表面上。
- b.由於退化細胞的磷酸鹽酵素使有機磷水解產生磷沉澱於牙齒表面而形成。
- c.由於細菌使唾液的酸鹼值升高而呈鹼性，造成唾液中的蛋白質分解，放出鈣鹽，沉澱於牙齒表面上而成。
- d.與口水濃度有關，濃度愈大，愈易沉澱。

牙結石形成的速度、形態和硬度因人而異，一般來說新生的牙結石需要十二至十五小時。快速形成的牙結石要比慢慢形成的牙結石要軟且碎。所有剛形成的牙結

石都是軟軟的，經過一段時間的鈣化就會慢慢的變硬。因此在牙結石形成之初，使用口腔清潔法或刷牙法，都很容易清除牙結石，等到鈣化之後就不易清除了。

牙結石對口腔而言是一種異物體，它會不斷刺激牙周組織，並會壓迫牙齦，影響血液循環，造成牙周組織的病菌感染，引起牙齦發炎萎縮，形成牙周囊袋。當牙周囊袋形成後，更易使食物殘渣、牙菌斑和牙結石等的堆積，這種新的堆積又更進一步的破壞更深的牙周膜，如此不斷的惡性循環的結果，終至牙周支持組織全部破壞殆盡，而使牙齒難逃拔除的惡運。



06. 根管治療

有過看牙經驗的病人，大多有過根管治療（抽神經、根管充填）的經驗，所謂根管治療，就是對已產生病變的齒髓及其根尖周圍組織以齒髓覆蓋術、齒髓切斷術、完全拔除齒髓（抽神經）等，並加以治療後，再將根管及髓腔充填的方法。其目的如下：

a.減輕病人的病痛，防止感染的蔓延：已經齒髓炎的牙齒會繼續惡化，終至齒髓壞死，甚至牙根尖周圍病變，這個過程是相當痛苦；而根管治療不但可以減輕患者的病痛，並可縮短整個病程預防疾病的惡化。

b.儘可能保持牙齒避免拔除：根管治療的目的，是在保存齒髓或牙根尖周圍組織，使已被侵犯的牙齒仍能以一種良好的健康狀態處於它的支持組織中，避免拔除或繼續惡化至崩毀的命運。

c.消滅病灶的傳染，重建患牙的健康：根管治療不但可以撲滅根管內的病菌及其分解物和毒素，並可以治療牙根尖周圍組織的創傷，促使牙根周圍組織的修補及癒合，消滅口腔病灶傳染的來源。

根管治療的優點：

a.可以保持天然牙齒排列的完整性，預防鄰接牙齒的移位、蛀牙、牙周病的發生，可防止拔牙後的支持骨質喪失過多影響臉形的外觀及假牙的穩定性，更由於牙齒的保持可解決若干假牙製作上的困難。

b.可避免因牙齒早期拔除所造成的咬合不正，進而免除矯正治療的麻煩。

c.對於患者有嚴重的全身性疾病者（例如：先天性心臟病、糖尿病、結核病、血友病、惡性貧血、風濕性熱、白血病、高血壓、梅毒等）應選用根管治療可減少危險性，是一種好的治療。由於根管治療可以保持天然牙處於完整及生物學的適當狀態，而不用將患牙拔除，如此就不需藉用鄰近牙齒來支持假牙裝置，免除不正常的壓力，並且減少假牙製作的經費。

雖然根管治療有如此多的優點，但是也有它的禁忌症，至於對患牙該保留或拔除，則要請教牙醫師來決定。

07. 智齒

位於上下顎最深處，由正中算起第八顆（第三大臼齒）的牙齒通稱為智齒。因智齒的生長力、萌出力較弱，又如果在下顎，因為是最深處牙齒之關係，橫向生長的情形極多（水平智齒）。且上顎亦無法整齊騎在齒列（齒列弓），而傾向外側的情形亦多。

為此將會生長不完全，但其生長的狀態仍繼續延長，乃會引起周圍的牙肉發炎（智齒周圍炎），而牙肉疼痛或紅腫的情形很多。智齒周圍炎並非牙肉經常發痛，大約二、三個月～半年一次的比率，若情況不佳時，並有時發時癒的情形。

智齒生長在最深處，因此常長在一些不該生長的地方，所以用牙刷很難作充分地清理。如果智齒橫長，那麼其與前面的牙齒（第七顆齒）之間隙就容易積滯食物渣，不但是智齒，甚至第七顆牙齒的後側部會有蛀牙的情形的產生。

牙齒常隨著人的進化而有退化的傾向，其中尤以智齒最顯著，再加上牙齒的外形亦極富種種變化，且牙根又不大結實，因此對咬合並無多大幫助。如此若發生疼痛時，或用牙刷無法清理乾淨時，施行拔牙是最正確的作法。

對拔智齒，一般均認為是很嚴重的事，但拔長在上面的智齒比較容易得多。至於長在下面的智齒，若橫長埋在骨內且牙肉未完全浮出的話，則稍較麻煩。但因抑制化膿的抗生物質、抑制紅腫的消炎劑，以及止痛的鎮靜劑的發明，拔除此種智齒已較以前輕鬆得多。拔牙後即使不再裝置假牙亦不致有任何障礙，將其放置不管也沒有關係。

08. 口腔疾病的預防

到目前為止口腔的疾病還不能像霍亂、白喉利用接種疫苗的方法來加以預防；但是我們可以利用一些其它的方法來減少牙齒和口腔的疾病，甚至於可以完全消除口腔疾病。這些方法就是：

- a.飯後立刻刷牙
- b.不偏食要營養
- c.塗氟保護牙齒
- d.定期檢查口腔

若能夠勤刷牙，則必能保持口腔衛生，破壞蛀牙形成的環境與機會，必定會減低蛀牙發生率。同時由於口腔的清潔，降低了齒石(牙結石)形成率，相對地減少牙周病發生的可能性。

飲食要節制，不偏食。適度的飲食，足夠的養份是人體維持健康之道，也是口腔健康的基本原則。有許多小孩有偏食的習慣，特別是對糖類食物有所偏好，但是由過去許多研究報告指出：

- a.乳酸菌愈多，蛀牙率愈高。
- b.乳酸菌可經由食用低醣的食物而減少。
- c.乳酸菌數目的降低，導致蛀牙率的降低。

由上可知限制醣類的攝取來防止蛀牙是有必要的。

氟化物防止蛀牙的理論之一，是因為它能降低牙齒的琺瑯質對酸的溶解度；但是氟化物與牙齒的琺瑯質是否理想的化學作用，則必須考慮到琺瑯質的通透性，然而這種通透性卻在長牙之後逐漸減少，由此可知小孩子採用局部氟化物塗擦要比成人有效。

而塗氟最適當年齡是在三、七、十和十三歲時實施，每年塗二到四次，所常使用的局部氟劑是百分之二的氟化鈉和百分之入的氟化錫，一般來說這種方法可減少百分之四十至六十以上的蛀牙率。

由於蛀牙的早期是沒有疼痛的感覺，所以常會被人疏忽。等到疼痛才來就醫時，已因病情的嚴重需要更多的治療時間，和花費更多的費用，實在不划算。所以定期的口腔檢查也是口腔保健的基本原則。然而定期檢查並非大家一律每年檢查一次，應該視年齡及各人的狀況而定。

一般來說定期檢查開始時期是在小孩前面上、下六顆乳牙都長齊時，也就是大約一歲至一歲三個月左右，就需要到牙科診所檢查，並請教牙醫師，同時接受指導。而幼兒及學齡兒童則需三至六個月檢查一次。對老年人而言，由於腫瘤機會的增加，牙周狀況的改變，也應半年至一年檢查一次。而其他的人也需要至少一年口腔檢查一次。

綜前所述，欲維持健康的口腔，則有賴人們遵守口腔保健四大基本原則，而這種早期預防、早期發現、早期治療，也就是現代醫學的重點。



四、假牙膺復

01.假牙的重要性

有許多人的牙齒在脫落或拔除後沒有裝假牙，因而缺牙區兩旁的牙齒會向這個空隙傾斜，缺牙區的對側牙也會延伸進入這個空間，使得上下咬合關係改變，破壞咬合力的平衡，形成某些牙齒負荷過重而造成牙周病。

同時相鄰的牙齒也會逐漸鬆開，使其間間隙加大，不但容易塞東西，而且會進一步地造成牙周病，促使牙齒的過早脫落。

除此之外，缺牙也會影響顏面的外型，形成肌肉鬆弛，面部凹陷，很不雅觀，進而影響心理造成害羞的現象。同時，缺牙虛的齒槽骨也因未裝假牙而被吸收（因為骨骼在沒有功能狀況下會萎縮），齒槽骨降低了，會影響假牙的穩定性及製作上的困難。我們可以概括地分析一下裝假牙的目的：

- a.維持牙齒齒列的完整：裝假牙可避免鄰接的牙齒向這個空隙傾斜，維持牙齒之間的緊密關係及其完整性。
- b.恢復咀嚼助能：恢復口腔中咬合力的平衡，使力量平均分散在牙齒及其支持組織上，不會由於某些牙齒過度的負擔而造成牙周病。
- c.恢復發音的完整：以免因牙齒的缺失，說話有「漏風」而發音不準確。
- d.恢復臉部的外型：可以重新恢復或改善唇部的豐滿程度以及重建臉部的外型，也因為恢復了美觀，可以進一步改善病人的心理，重建病人的信心。
- e.避免對側牙過度生長，擾亂上、下顎的咬合關係。

02. 假牙的製作

假牙大體上可分為固定和活動兩種。

固定假牙可分為嵌體、釘冠、四分之三牙冠、全牙冠、牙冠牙橋等幾種，而以陶瓷、硬樹脂、樹脂、黃金合金、鈦銀合金、白金合金或鉻鎳合金等製成。由於它是固定在齒列與牙床上，咀嚼功能比活動假牙好，並且有不需拿下來清洗的優點，但是必須利用鄰近作支柱。做為支柱的牙齒需要磨牙，因此製作的精良與否、磨牙磨得正確與否則是決定支持的牙齒未來的命運，是故在作假牙時必須由專業醫師來處理才是。

活動假牙又可分為部分假牙和全口假牙。它的金屬架子是由金合金、鈷鉻合金或焊接金屬等材料所製成，牙齒的部分則有瓷牙和樹脂牙兩種，它的優點是製作較為簡單，所花費用較少，並且不需磨去太多的牙齒，缺點是有時會露出金屬掛勾，較不美觀，並且在吃完東西後需要拿下來清洗的麻煩。

什麼情況下不適宜作固定假牙呢？

- a.上顎或者下顎全部無牙的情況。
- b.缺牙數目太多，做為支柱的牙齒不足以支持所要做的假牙時。
- c.做為支柱的牙齒本身鬆動，發炎或者牙根過度暴露成傾斜者。

什麼情況下不適宜作活動假牙呢？

- a.病人牙床和黏膜容易發生潰瘍或損傷。
- b.病人對側牙會咬到缺牙處的牙齦或黏膜、以及缺牙空隙過小者。
- c.病人對活動假牙的裝戴有相當的不適感。

什麼情況下，活動和固定假牙都不適宜作呢？

- a.拔除傷口尚未癒合者。
- b.牙齒拔除過久，已無空隙可利用者。
- c.牙床、顎骨或口腔軟組織仍在發炎，需治療者。



03. 人工植牙

什麼是植牙？

植牙於 1970 年代開始在美國興盛；植牙的原理，乃是以外科手術將人造牙根（通常用鈦合金）植入顎骨的牙床組織中。植入的鈦合金牙根十分堅固，可以像天然的牙齒一樣自然。植牙可替換一隻以至整個口腔的牙齒。

由於骨骼具自然整合特性，使得植入後，骨骼自然生長包圍人造牙根，使得牙根得以固定，讓失去牙齒的位置可以再次舒適地咀嚼和說話。

甚麼人可以做植牙手術？

任何缺少了牙齒的人，都可以藉由植牙重獲牙齒健康。需植牙的患者需符合以下條件：足夠的骨骼、身體健康、牙齒完全發育。但患有糖尿病、高血壓、心臟病、骨質疏鬆症、傳染性疾病、癌症接受頭頸部放射線治療、血液凝固疾病…等疾病，在接受適當治療前，並不適合接受植牙手術。

即使符合以上條件，還需經過牙醫師診斷，進行徹底的檢查後，才決定是否適合進行植牙。

植牙手術如何進行？

植牙手術通常會在局部麻醉下進行；植牙過程需要經過幾項步驟，大約需要幾個月的治療時程。

a、將人工牙根植入骨內：先抽起牙床組織至骨骼部分，精確測量可供植牙的牙孔。並植入鈦合金然後加以縫合。整個治療過程在嚴密控制及完全無菌的手術室內進行。一般植入的人工牙根需要二～六個月，才能被牙骨固定。

手術後的七十二小時內，傷口會出現腫脹，在手術後廿四小時可用冷敷來減輕腫脹情況。手術後的復原期間，口腔需要特別的清潔照顧。

b、人工牙根顯露手術：當完全康復後，牙醫師將在先前的人工牙根上再次植入細小的牙樁，牙樁是門栓狀的螺絲，用以支撐其後的假牙。此過程相當快速，而復原時間亦只需要一至兩天。

c、當牙床組織完全康復後，便由醫師針對患者顎骨及牙齒形狀進行取模，並由電腦製作精密的假牙。

d、植牙完成後，便須長期評估及檢查，一般每隔三到六個月，便須回診檢查清潔及調整。回診檢查最重要的工作便是清除牙科人工植體表面的牙結石及牙菌

斑，若是沒有清潔完全，植體周圍牙齦就會有發炎現象，久而久之便會導致人工牙根的失敗而掉落。

此外病患本身也須養成注重口腔衛生的習慣，利用醫師教導的方式勤做平時的保養，才能保持人工牙根的健康及使用壽命。

植牙是否需要保養？

植入的牙齒是需要保養的，以下是由美國口腔組織提供的保養需知：

注重口腔衛生：植入物、人造牙齒及牙床組織均要保持清潔，在家中可以使用特製的牙刷及牙線。同時應避免吸煙、飲用過量的酒，咀嚼硬的食物，如冰或糖果均會損害植入的牙齒。

定期檢查：定期到牙醫診所檢查，以確保牙齒健康。

雖然植牙的成功率高達百分之九十以上，但亦需要適當的護理。植牙失敗的原因多是因為病人在植牙後沒有加以護理牙齒。植牙是一個複雜的手術過程，需要優良的醫師、完善的設備，以及患者配合多項步驟才能成功。患者將因植牙重新獲得健全的飲食、說話及舒適的生活模式。

04. 不良假牙的影響

假牙是靠牙齒和牙床骨來支持，在咀嚼時又與咀嚼肌及下顎關節有關。長期配戴一副不良假牙會對其支持的牙齒、牙齦及其口腔軟組織、牙床骨造成不良影響，更甚會造成下顎關節及咀嚼肌的傷害。

一、對支持牙不良的影響：

01.引起支持牙的鬆動及不舒服：活動假牙的掛勾或架子設計錯誤或固定假牙咬合不對，都會使支持牙承受過多的咀嚼力量或不當的受力方向，這都是造成這種病情的主要原因。

02.造成牙齦炎及蛀牙：活動假牙掛鉤設計錯誤，或固定假牙與支持不貼合等情況，都易使食物堆積、腐敗，刺激牙齦造成牙齦炎，更進而腐蝕牙齒形成蛀牙。

03.牙髓萎縮：錯誤磨支持牙方式，或沒有作一個臨時假牙保護牙髓，牙髓會因過度的刺激而萎縮。

二、對口腔軟組織及牙床骨不良的影響：

01.剛戴活動假牙時，常會有壓迫或磨擦牙床引起傷害的情形發生，這時必須請牙醫師再加修改，一般經過兩、三次修改後都可改善，千萬不可放任不管。

02.劣質便宜金屬所壓製而成的不良固定假牙（不同於金屬融鑄製造而成的標準鑄造冠），由於製作不精良，最易使支持牙發生牙周病或慢性刺激造成口腔黏膜病變，進而促使牙床骨病態的吸收。

03.若活動假牙設計錯誤也會促使牙床骨呈病理性吸收。

三、對下顎關節及咀嚼肌不良的影響。

01.不良的假牙不但不能恢復良好的咀嚼功能，反而會破壞下顎關節的正常運動，引起關節的磨損造成傷害，有時會發生擾人的卡喳、卡喳的聲音，或在咀嚼時，關節會感到疼痛、不適。

02.不良的假牙會干擾神經與肌肉的協調關係，引起下顎關節生理運動的混亂。使得應該鬆弛的肌肉依舊呈現緊張狀態。又由於不良假牙咀嚼功能降低，促使咀嚼肌必須增加它的收縮強度及次數來完成正常的咀嚼功能，因此肌肉必然會過度的工作而疲勞，引起肌肉的痙攣或疼痛。

由上可知，爲了我們口腔的健康，應該接受牙醫師正確的治療，千萬不可貪圖小利求教於密醫，因而抱憾終生。

05. 如何維護假牙

假牙配戴後若不加以維護，會很容易損壞、變形、折裂、惡臭、不雅觀。假牙要如何維護呢？我們可歸納以下幾個注意事項：

a.剛裝戴假牙（不論活動或固定）時，若會覺得假牙太大不舒服、發音不清楚、咀嚼不自然、牙床牙齦會磨傷、吞嚥不便、嘴頰或舌頭磨破以及口臭異味等情況時，要立即請牙醫師研究改善，或許只需略爲修整或重新設計，或許只需再多加練習及適應一段時間就可以。這都由您的牙醫師來決定，要與醫師密切配合才能得到一個正確的假牙。

b.應以正確的方向，以手平穩的壓下或取出的方式來裝戴或取下假牙，千萬不可以真牙直接咬下的方式，不但會產生裝戴或取出的困難外，並且會對被掛鉤的牙齒或軟組織造成傷害，也可能使假牙變形。當您發現活動假牙的掛鉤鬆脫時，應請牙醫師調整，千萬不可自行調整，以防掛鉤變形或斷折。

c.由於活動假牙是由樹脂所製成，屬於易燃物，故不可以靠近熱或加以烘烤，也不可以汽油、油精、有機溶劑來清洗假牙。若要清洗它，可以在每次吃完東西後

取下以軟毛牙刷沾肥皂粉洗之，戴了一天後也要取下來，放在水中以免變形。至於假牙上面的牙齒菌斑或牙結石可先以牙齒菌斑顯示劑使它顯現出來，再以一種專門洗假牙的藥水來清洗乾淨。除了假牙要清洗外，每次也需對其鄰接的牙齒或被掛鈎的牙齒特別仔細的清洗，有時可用小紗布條來回拉動的方式清除牙齒鄰接假牙的那一表面。

d.若牙齦發炎、牙床或軟組織發生病理變化、噁心嘔吐、手術時及昏迷狀態時，活動假牙必需立即取下並妥善的保管，等一切恢復正常時再繼續裝戴它。

e.若是固定假牙時，由於不能取下來清洗，所以除了要以正確刷牙方式刷洗外，並需注意到假牙的牙橋和牙齦的間隙，若有食物殘渣無法清除時，可以噴水器沖洗，或以牙線穿過其下，來回拉動方式來清除。並需定期請牙醫師檢查及洗牙，才能防止假牙受到食物的污染而變色。

總之，我們應時時注意保持假牙的清潔及遵照牙醫師的指示去裝戴，才不致遭受無謂的損失和痛苦。



五、齒顎矯正

01. 什麼是齒列矯正

所謂「齒列矯正」乃是指藉由矯正裝置來改善顏面骨異常之發育和重新調整不整齊的牙齒，進而達到下列之治療目的：

- a、恢復咀嚼功能，進而幫助消化及營養吸收。
- b、口腔衛生容易維護，間接可以預防齲齒及牙周病。
- c、恢復臉形的美觀，恢復自信心，並獲得人格正常發展。
- d、發音正確，增加學習的效果。
- e、嘴唇的閉合及齒列的完整，避免口腔粘膜乾燥及增進對感染的抵抗。

何時是矯正的最佳時機？

接受矯正治療的時間越早越好，最好的年齡約在 7-16 歲。建議在七歲時便可開始接受齒顎矯正專科醫師的檢查；早期之診斷與檢查，可讓醫師針對問題而提出未來之治療計劃。有些問題若能早期治療，可預防更嚴重問題之發生。

「齒列矯正」的治療方式有哪些？

a、固定性的矯正器：

依患者之需求選用金屬或透明陶瓷、複合物之矯正器，以膠質黏在牙齒的外側或內側，作為力量傳導至牙齒的媒介。

b、活動性的矯正器：

利用矯正板戴在口內容易保持口腔衛生，但若病人不合作，不肯戴矯正板就失去矯正效用。

c、顎骨矯正器：

a.口外牽引器戴在頭部產生拉力，以影響骨骼生長。

b.口內型功能性矯正裝置以肌肉及咬合力產生力量，影響下臉部發育。

顎骨矯正須在青春期前開始（男性在十五歲前，女性約在十二歲前）才有顯著之效果。

「齒列矯正」的治療時程多長？

矯正治療的時間，視病人之年齡、合作度及排列不正的嚴重程度而定。簡單局部的治療，約只須幾個月；一般全口的治療則須一年半～二年的時間。

02. 齒列不正的嚴重性

牙科的矯正治療，主要是檢查、預防和矯正牙齒的不正常咬合或咬合上的缺陷，也就是說，當上、下顎骨閉合時，上、下牙床的牙齒不能恰當地對合，就需要接受矯正治療。

一般來說牙齒發育或咬合不正的狀況，大都在乳牙脫落而恆牙萌出的時期，依統計資料上可看出，小孩在牙齒脫換時大都有不同程度的咬合不正，所幸的是只有百分之三十的小孩需要接受矯正治療。

我們牙齒的健康依賴於每一個牙齒的正常發育、適當的位置和有效的功能。然而咬合不正則擾亂了這種維妙的平衡關係。咬合不正使得小孩在咀嚼食物時發生困擾，不容易將食物嚼爛，因而會出現消化方面的問題。更因小孩為了獲取足夠的營養，會選擇食物而造成偏食的習慣，反而使營養的攝取不平衡。再者由於選擇柔軟易嚼的食物，因而缺乏強而有力的咀嚼運動，會影響顎骨及顏面相關肌肉適當的發育。

更進一步來說，不規則的牙齒在說話時會干擾舌頭的運動。若養成這種不正確的說話習慣後，就很難再糾正過來。除此之外，若一顆或多顆牙齒排列不規則，或者先天及後天的顎骨位置不正常，則會造成其他牙齒進一步的移位。最後會因牙

齒周圍組織受到傷害而導致牙齒鬆動和脫落。對牙齒本身來說，排列不正又會使其因清洗困難而很難保持本身的清潔，當然更難保它不會發生蛀牙了。

另外還有一個嚴重的問題，那就是齒列的不正也會傷害到小孩的心理健康。由於小孩在幼年時期及青春時期都會感受到社交及人際關係的壓力，譬如：在一起生活的同伴中，任何怪異的衣著、表情或行為都會引起同伴們的玩笑和嘲弄，結果會引起兒童心理發展的偏差。可知「醜牙」這種不幸的外觀會使小孩和他生活在一起的同伴產生格格不入的現象，而使得兒童心理上造成情緒的障礙。

總之，我們希望父母能瞭解牙齒排列不正的嚴重性，並希望能消除「乳牙不重要」的觀念。定期拜訪牙醫師，做有效的檢查和治療，能有效降低治療的費用和整體治療時程。



03. 舌側隱藏式矯正

很多人對矯正器有著又愛又恨的情愫。雖然矯正器能幫助排列不正的牙齒恢復美觀，但是在矯正的過程當中，又必須長期配戴著金屬材質的矯正器，在短期內的門面是沒有辦法太美觀的。

其實許多牙醫師早就在解決這樣的難題；例如將傳統的矯正器換成接近齒色的陶瓷材料，只剩下細細的金屬矯正線；或者反其道而行，無法將矯正器藏起來，那就將它美化吧！戴上五顏六色的彩色橡皮圈，反而將它更勇敢地秀出來；但是上列這些方法總還是無法將矯正器完全隱形，對許多有高度社交需求的人（專欄小姐、空姐、演藝人員等），似乎還是不夠。

新的舌側隱藏式矯正，就是一個創新的好點子。所謂「舌側隱藏式」，顧名思義，便是將矯正器安置在牙齒的內側（舌側面），有別於傳統矯正器是安置在牙齒的外側（唇側面）；如此一來，既可達到矯正治療的目的，更可以將矯正器完全隱藏起來，一舉數得。

但舌側隱藏式矯正還是有一些缺點：由於矯正器是置於牙齒內側，更容易藏污納垢，所以在清潔時就必須更加仔細；再來是由於舌側的空間原本就較小，相對於牙醫師操作矯正裝置的空間就會變小，所以會提高矯正治療的難度。

擁有自信笑容是每個人所期望的，如果您也有矯正治療的需求，醫師已經為您尋求了各種的解決方法，無論是傳統矯正、陶瓷矯正或舌側隱藏式矯正，相信只要有決心，自信笑容，絕非難事！

六、牙齒美容

01. 牙齒變色原因

經常會在門診當中，碰到許多的患者詢問：「醫師，為什麼我的牙齒會那麼黃？要如何讓我的牙齒變白呢」？的確，一口整齊潔白的牙齒，會讓別人有良好的第一印象，更會讓自己更勇於露出自己的笑容。

其實，研究報告指出，一個人的牙齒顏色會隨著年齒的增長以及一些飲食習慣而造成我們的牙齒愈來愈黃，這一類型的牙齒變色，我們將它歸類於「外因性黃牙」，以中國人為例，我們常喜歡吃一些很熱的食物（如火鍋），再喝一些很冰的飲料，牙齒在一縮一脹的過程中，很容易就會將一些色素滲透到我們牙齒的琺瑯質內，而造成牙齒愈來愈黃。

當我們有這方面的困擾時，除了要改變飲食習慣之外，定期到牙科診所去洗牙，甚至做「噴砂」的治療，都可以有不錯的效果。

另外還有一種牙齒變色，我們將它歸類為「內因性黃牙」，這一類的黃牙就比較不容易處理，因為這類的黃牙，很多是先天性或是病理性的變色，色素的沈積不僅深且不容易處理。我們可以大致上將造成的原因歸類以下幾種：

- a、撞傷或做過根管治療的牙齒：因為血液中的血紅素沈積在牙齒內部，有點像「瘀血」的現象，大部份會呈現出較暗甚至偏黑的顏色。
- b、因為金屬離子的沈積而造成的變色：大部份來自於飲用水，當水中遭受到金屬離子的污染，而這時牙齒的牙胚又在形成當中，就會呈現出不自然的顏色；如果是銅離子較多，牙齒顏色會偏綠，如果含有汞、鉛、鐵離子較多，就會偏黑灰色。
- c、某些血液性疾病所造成的牙齒變色：也是會因為血紅素的異常沈積，而使牙齒偏黑褐色。

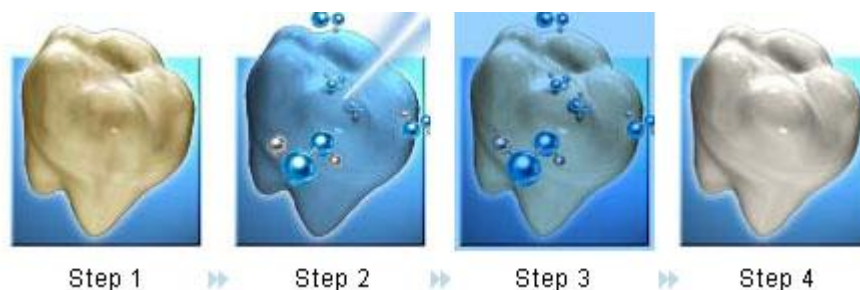
d、藥物性的牙齒變色：如果懷孕的婦女或二歲前的嬰兒服用了四環黴素或者是 Amoxillim 類的藥物，會造成乳牙變黃或呈現出顏色不均勻的色帶在牙齒表面，如果是二歲到十二歲服用了這一類藥物，則會造恆牙永久性的變色。

在治療上來說，醫師必須要先做好鑑別診斷，再決定採用治療的方式；在過去，佩戴長時間的牙托及漂白藥水，往往無法避免，有些情況嚴重的病患，甚至必須佩戴長達三至六個月的牙托及藥水，然後再視改善的情況，決定下一步的治療方式；由於這一類的治療方式，治療時間長且不舒服，後來才發展出以雷射來縮減治療的時間，但是對於一些極嚴重的病例來說，一兩次的雷射，並無法完全去除牙齒深層的色素。

目前最新的治療方法，是利用高濃度的 H_2O_2 ，塗抹在牙齒表面，再利用二極體雷射照射後，將牙齒表面的琺瑯質細孔擴大後，讓美白劑能夠進入牙齒的深層去除色素，再利用雷射均勻照射六十分鐘左右，如此就能將色素由淺而深的逐層去除。

02. 雷射美白

項技術運作的原理，先以二極體雷射的高能量，催化 H_2O_2 將碳環結構改變為親水性結構，再用雷射照射牙齒表面，自然地掃除在牙齒深層的沈積色素。



Step 1：牙齒表面因長期飲食問題（煙、茶及咖啡）或牙齒本身病變，造成色素沈積。

Step 2：以 H_2O_2 平均塗佈在牙齒表面，再以 Diode 雷射高能量照射。

Step 3：雷射能量催化 H_2O_2 ，將碳環結構改變為親水性結構，排除牙齒表面色素。

Step 4：不傷害琺瑯質，有效排除牙面色素，還原健康、自然的齒色。

牙齒美白有效嗎？

美國 Walnut Creek 美白中心，對一千個患者的實際治療結果中得知，在這一千個患者中，A 組的病患（約二百三十位）是屬於輕微程度（顏色約在 B1～A2），治療後的結果平均到達 B 或者 B1 以上（這已經超過了 VITA™色板上所能到達的白）；在 B 組（約有五百一十位患者），他們是屬於中度的黃牙（約從 D3 到 C1），治療後平均到達了 VITA™色板上最白的 B1；在 C 組的患者中，他們屬於嚴重的程度（介於 B3 到 C4），治療結果是平均 10 個色階以上的改善。

雷射美白的安全性

由美國紐澤西醫學院的報告指出：「在電子顯微鏡下觀察經由雷射美白治療的牙齒，琺瑯質表面並沒有任何結構上或者是形態上的改變；因此我們的結論是—這項治療的過程並不會對牙齒造成何的傷害」。

03. 美容貼瓷

由於牙齒美白技術並不能解決所有牙齒變色的問題，於是乎美容貼瓷技術就應運而生。這項技術能徹底改變牙齒的色澤及表面凹凸不平的狀況，是對牙齒美觀需求較高者的一大福音。

進行美容貼瓷時，醫師會先將患者牙齒表面磨去薄薄一層，再將依牙形製作、厚度僅有一至一點五毫米的薄瓷片，貼附在牙齒表面上，牙齒馬上就可以煥然一新！全口貼瓷，一般只針對微笑時會露出來的上排前面六至八顆進行貼瓷就可以，並不需要全口貼瓷。

04. 瓷塊填補

治療齲齒的傳統做法，大多使用銀粉和樹脂，這兩種材質因為和牙齒的物理性不同，無法真正密合，容易造成牙齒結構的破壞，一般維持個二到三年就得重新補牙；複合樹脂也容易因為它的收縮膨脹而產生縫隙，細菌會侵入先前的蛀洞，導致二次蛀牙。

而瓷塊材質和牙齒硬度、色澤等都相近，是填補材料的好選擇；不僅能有效解決美觀問題，在強度方面也較傳統治療方式來得佳；缺點是健保並不給付，單價較高。

05. 牙齦整形術

牙冠增長術（牙齦整形術）泛指所有能使「臨床牙冠」(Clinical Crown)長度增加的手術方式。「臨床牙冠」就是露出牙肉外面的牙齒。所以「牙冠增長術」就是使牙肉下面的齒質暴露出來的手術。

◎那些情況需要做「牙冠增長術」？

a、牙齦下的齲齒（蛀牙）

位於牙齦下方的蛀牙不易清除乾淨，邊緣不清楚，填補時會有口水及血液等污染，因此無法做適當的填補。應先以「牙冠增長術」將蛀牙完全暴露出來，才能做好填補。

b、牙齒斷裂至牙齦下方

牙齒可能因意外傷害（例如車禍、跌倒、撞擊等）或嚴重蛀牙而斷裂這些齒質缺損大的牙齒往往必需以固定假牙重建其功能及美觀。

固定假牙一定要做在完好的齒質上，其邊緣才會密合，才可避免以後再有蛀牙，並防止牙齒斷裂。因此當牙齒斷裂至牙齦下方時，必需先看施行「牙冠增長術」，將完好的齒質暴露出來，如此假牙才能做好。

c、固定假牙的邊緣位於牙齦下面太深

若假牙的邊緣太深入牙齦內，印模時無法將假牙邊緣完整印出，則製做出來的假牙與自然牙之密合情形不好，以後容易再有蛀牙發生。而且放置至牙齦下太深之假牙容易藏污納垢，並刺激牙周組織，導致牙齦紅腫發炎。所以應施行「牙冠增長術」，使假牙邊緣不要位於牙齦下面太深。

d、臨床牙冠太短

需要以固定假牙膺復之自然牙若臨床牙冠太短，假牙之固位不好，容易脫落。此時應以「牙冠增長術」增加其臨床牙冠長度，以增強假牙之固位。

e、牙齒未完全萌發

如果上顎前牙沒有完全萌發，牙齒看起來短短的，病人大笑時會看到許多牙肉，影響美觀，導致病人不敢開懷大笑。「牙冠增長術」可以使未完全萌發牙完整露出，改善病人外觀。所以「牙冠增長術」之目的在於使牙肉下的蛀牙得到適當的填補，使假牙的邊緣位於完好的齒質上，以維持牙周組織健康，使假牙獲得足夠的固定，也可用於改善美觀。

◎是不是有上述情況的牙齒都適合做「牙冠增長術」呢？

不是的，如果蛀牙太嚴重，使齒質非常脆弱或是牙齒因牙周病導致牙周組織破壞嚴重，即使是以假牙膺復預後也不好時，就應選擇拔牙。

◎如果應該做「牙冠增長術」而沒做，會怎麼樣呢？

可能會有下列現象發生：

a、齒槽骨喪失，牙周組織持續破壞。

b、牙肉萎縮。

c、牙肉紅腫。

◎手術前該做那些檢查?

首先醫師會做臨床探測檢查：若有蛀牙，要將蛀牙之窩洞挖除乾淨；若是牙齒斷裂，要先將斷裂片拿掉。如果有不良的假牙也要先拆除，如此才可判斷蛀牙的位置、牙齒的斷裂處及假牙的邊緣與牙齦之相對關係。接著再做口腔放射線檢查：要照射口內根尖周X光片，以了解牙根之長度、形態，以及牙齒缺損處或假牙邊緣與齒槽骨的相對關係。如此醫師才可判斷是否適合做「牙冠增長術」。

◎「牙冠增長術」後多久才可製做假牙?

通常術後一週即可拆線，4~6 週後可開始製做假牙。在美觀較重要之區域，如上顎前牙區則建議觀察較長時間，待牙齦穩定後才做假牙。

七、與安心牙醫診所人工植牙中心簡醫師的訪談

1.一般保健牙齒的方法有哪些?

A--正確的刷牙方式合正確的使用牙線。

2.不良的保健牙齒會有什麼問題?

A--牙周病、蛀牙等等……。

3.常見的口腔疾病有哪些?

A-- 齲齒、牙周病。

4.為何會出現這些疾病?

A--口腔內常見的兩大疾病一齲齒、牙周病。都是由牙菌斑所引起，要預防齲齒的發生，要治療牙周病，要預防牙周病，就必須做好牙菌斑的控制，才有可能。

牙菌斑就是黏附在牙齒表面的解東西，它的主要成份是細菌，細菌的產物，脫落的上皮細胞，與微小的食物顆粒。

牙菌斑一旦形成，便很黏的附在牙齒表面。沖水或漱口都無法將它去除。它在早期是肉眼難見，直到細菌滋生堆積到一定的程度，我們才可以在牙齒表面靠近牙齦處，看到一層鬆軟的附著物。

牙菌斑若不清除，時間一久，菌斑內的齲齒細菌，或牙周病細菌，會大量繁殖，開始對牙齒產生破壞作用。根據研究顯示，較容易齲齒的人，在吃過甜食後，二至五分鐘內牙菌斑的酸度，便會下降至足以使牙齒產生脫鈣的危險 pH 值。有關於同病的研究也顯示，黏附於牙齒和牙齦交接處的牙菌斑，在 9 至 21 天內，菌斑中的葛蘭氏陰性菌 G(一)迅速繁殖，便會產生牙齦炎。

牙菌斑可以黏附在牙齒的任何表面，但是它最容易堆積在：

- 一、牙齒和牙齦交接處。
- 二、牙齒的鄰接面也就是牙縫兩邊。
- 三、後牙的咬合面。尤其是在溝裂，凹陷處。

這三個地方也正是口腔內自淨作用，較薄弱的區域。原來當我們在咀嚼進食時，藉由肌肉運動，口腔粘膜和牙齒表面的摩擦、舌頭和牙齒表面的摩擦，以及口水的流動沖刷，都可以使食物殘屑不易附著在牙齒上。

5.要有某種程度才需要做假牙？

A--當牙齒牙冠齲蝕，破裂超過 1/3；當牙齒經過牙髓病治療後，當齒列有缺牙時，以上情況都需要做假牙。

6.做假牙的材質有哪些？

A--假牙分固定假牙和活動假牙兩種，固定假牙又分瓷牙冠，金屬冠兩種，金屬冠的材質主要是鑄造合金，它的成分可以是：Au,Pt,Ti,Co,Ni,...etc.內層金屬外層鑲瓷冠也一樣。活動假牙的材料也分兩大部分：金屬床部份，和固定金屬冠差不多，頂多加個 Cd.至於基底才主要是樹脂。

7.做假牙需注意哪些問題？

A--我只回答患者的部份：為什麼要做假牙？做什麼樣的假牙？患者本身口腔內的情況適合做嗎？要花多少時間？要花多少錢？做完後要如何保使用？如何保養？患者作得到嗎？假牙可以使用多久？什麼情況下必須更換重做？

8.如何保護假牙？

A--請遵從幫你裝配假牙的牙醫師指示，他應該要教你維護，你花錢向他買的假牙。

9.做牙齒矯正有哪些方法？

A--1.配戴矯正器(分活動和固定)2.用外科手術方式3.口外方式加上矯正器配戴 4.做假牙方式。

10.要有某種程度才需做牙齒矯正?

A--美學觀念,美學涵養,人人不同,每個人的經濟能力也不同.只要你個人認為有必要,你又負擔得起花費,你就可以做矯正.沒有年齡,沒有程度的差別。

參●結論

一、選擇保健牙刷

值得推薦的是帶有柔軟圓頭刷毛的牙刷，電動牙刷能夠消除更多的牙菌斑。

二、選用含氟牙膏

用帶有氟化物的牙膏刷牙，能使牙齒釉質 變得堅硬，修補失去礦物質的牙齒表面，還有利於阻止牙菌斑的形成。

三、借助振動技巧

刷牙先從牙齒內壁刷起，然后再刷牙齒外側。牙刷要與牙齒以及牙齦成 45 角，讓牙刷振動式運動，從牙根開始，后及全牙。

四、刷牙不要用力太大

把牙刷放在家用天平上，用力按，天平顯示 150 克時就是刷牙時的最大用力。一些電動牙刷會自動限制壓力。

五、別忘了睡覺前刷牙

至少在早晨和睡覺前盡可能徹底刷牙，刷 2～3 分鐘。睡前刷牙非常重要，因為晚上產生的唾液較少，口腔裡細菌更容易粘在牙齒上。

六、舌頭也要一起清理

每天可用舌頭清理器或者牙刷清理一次舌面。因為舌面聚集著細菌和食物殘渣，它們會導致口臭。

七、使用刷牙輔助器

如果牙齦健康，每周使用兩次絲制牙線；如果牙齦萎縮，可用特制的牙線；如果牙縫很寬，就用牙間牙刷。也可以結合自己的具體情況向牙科醫生諮詢，醫生會告訴你使用哪種刷牙輔助器更好。

八、增加唾液

吃口香糖能促進唾液分泌，其含有多種[?]和能夠修復牙齒表面的礦物質。

九、少吃薯片

薯片和爆米花中含有豐富的碳水化合物，齲齒細菌能從中獲得營養。

十、每半年到醫院作一次牙齒健康檢查。(湖南省瀏陽市衛生防疫站 譚西順)

肆●註解

- 1.牙齒保健室: http://www.dr-tony.com.tw/index/health_sub01-101.htm
- 2.奇文佳作共賞: <http://www.edentist.org.tw/book/Article/index.htm>
- 3.人民保健時原則: <http://www.edentist.org.tw/book/Article/index.htm>
- 4.安心牙醫診所: <http://www.anhsin-dental.com.tw/4-6.htm>