

牙周病是成年人常見的口腔疾病！根據研究顯示，我國牙周病盛行率高達 8 成，其中有 5 成處於嚴重的狀態，而且牙周病會隨著年齡增長漸漸惡化。

一般人在牙疼時會去看牙醫，卻常忽略刷牙時的牙齦出血警訊，牙周病是因為口腔清潔不良造成牙菌斑產生、牙結石形成及沒有定期洗牙逐漸形成，預防牙周病須注意下列事項：

- 餐後睡前要刷牙，每次至少 2 分鐘
- 使用含氟量超過 1000ppm 以上的牙膏
- 定期口腔檢查，全民健保給付滿 12 歲民眾每 6 個月洗牙一次

提供衛生福利部「從齒健康 牙周病徵兆與預防-懶人包」內容包含牙周病發生原因、演變、症狀說明，並提供自我照護及清潔方式、牙醫師建議，及整理健保及相關醫療資源，希望大家都能有健康亮白的好牙及清新的好口氣~



## 牙周病發生的原因



### 最主要的致病因：

細菌及牙菌斑



### 其他加重症狀之因素：



抽菸

抽菸使微血管收縮，錯失早期牙齦出血警訊；降低牙周病的治療成功率。



基因

有些人的基因比較容易患有牙周病，遭受細菌攻擊其免疫機制無法抵抗，使破壞加速。



壓力

壓力可能導致免疫力降低，無法抵抗牙周致病菌的侵犯。



磨牙或  
緊咬習慣

磨牙或過度重咬可能會讓牙齒受力過大，加上牙菌斑的堆積，可能會加速牙周組織的破壞。



年紀

研究發現80歲以上老年人全口無牙率12.7%，有牙周問題者高達88.7%。



## 牙周病的演變



**初期** 產生牙齦紅腫、刷牙流血的現象。

當牙齦炎發生且沒有治療時，將演變成爲牙周病。



牙周慢性發炎，會導致囊袋加深、齒槽骨喪失，最後發生牙齦萎縮，牙齒鬆動等症狀。

### 小提醒



牙齦炎是可逆的，可藉由治療及維持好的口腔衛生習慣，讓牙齦恢復健康。



## 牙周病症狀



牙周病是牙齒周圍組織(或稱牙周組織)的疾病，牙周組織包含牙肉、齒槽骨與牙周韌帶。牙周組織受到細菌的侵犯，會造成牙齦發炎(牙齦炎)，若沒有及早治療，會使得牙周組織被破壞，進而發生齒槽骨漸漸流失，並可能導致牙齒脫落的結果。

### ◆ 牙齦炎症狀 ◆

刷牙容易流血，牙齦紅腫，並可能出現口臭。

### ◆ 牙周病症狀 ◆

**早期** 牙齦退縮露出牙根，對冷熱有敏感現象。

**晚期** 牙齒鬆動、化膿、掉牙，咀嚼時容易疼痛或無力。



## 牙醫師小叮嚀



牙周病如同慢性病，可經由治療得到良好的控制。正確使用潔牙工具，並定期回診，由牙醫師檢查，需要時做支持性牙周治療，維持口腔健康！

- ☑ 三餐飯後使用含氟量超過1,000ppm之牙膏正確刷牙
- ☑ 平時利用牙線或牙間刷加強清潔
- ☑ 觀察牙齦顏色：是否為健康的粉紅色，還是發炎的深紅色或流血紅腫
- ☑ 維持均衡飲食，少吃甜食
- ☑ 避免抽菸及嚼食檳榔
- ☑ 定期口腔檢查  
全民健保給付12歲以上民衆，每6個月洗牙1次

**預防勝於治療** 良好的口腔衛生、保持正常作息、均衡飲食、避免抽菸及定期口腔檢查，就是遠離牙周病的最佳方式！

使用菸品健康福利捐



## 自我照護及清潔 牙間刷篇



牙周病的患者，或是隨著年齡而牙齦萎縮的患者可能有牙縫寬大的問題，此時牙間刷就是不可或缺的清  
潔利器。

### ▼ 牙間刷使用方式 ▼

1



牙間刷有尺寸之分，選擇適合自己牙縫大小的牙間刷，太粗會導致牙齦受傷，太細則會清潔力度不足。

2



依序以垂直牙齒表面的方式放入牙縫，做內外來回的清潔。

3



可以適時的彎曲刷毛角度來做徹底的清潔。

4



輕輕刷，但要刷多次一點，每一個牙縫清潔完後稍作清洗再進行下一個牙縫。

使用菸品健康福利捐



## 自我照護及清潔 牙線篇



每天至少使用一次牙線，遠離牙周病。

▼ 一起來看看牙線的正確使用方式 ▼

1



每次取出約35-45公分的牙線。

2



將牙線兩端纏繞在雙手  
中指之上。

3



用食指與拇指支撐牙線，  
將牙線滑入每一個牙  
縫中。

4



牙線兩端繞過牙齒呈現  
C字形，在牙齒側面上  
下刮除牙菌斑。

5



一個牙縫左右各清一次，並清完一個牙縫後移動一小  
段牙線，讓清潔的牙線持續保持乾淨。

使用菸品健康福利捐



## 自我照護及清潔 牙刷篇



### 貝氏刷牙法

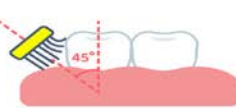
(Bass Technique of Toothbrushing)

1



刷牙的牙齒面共有外側、  
咬合側、內側，三面都  
要依序清潔。

2



刷牙時，牙刷與牙齒要  
呈現45度角，兩顆一起刷。

3



每兩顆牙齒來回刷十下，  
並且不要太過用力，以  
免傷到琺瑯質。



口訣321

三面都要刷

兩顆一起刷

來回刷十下

### 電動牙刷



新時代產物，對於清潔牙齒表面有不錯的效果

- 1 手部協調性較差者
- 2 小孩、殘障或是住院者需由他人代為潔牙者
- 3 牙齒矯正患者

使用菸品健康福利捐





# 健保及相關醫療資源

## 一般民衆



- ✔ 每半年提供定期牙結石/牙菌斑清除  
一般輕度牙周炎/牙齦炎患者



## 特殊族群



- ✔ 每九十天提供1次牙結石清除

① 適用於「全民健康保險牙醫門診總額特殊醫療服務計畫」之適用對象、化療、放射線治療病人(重度以上者每六十天)

- ② 口乾症病人
- ③ 懷孕婦女
- ④ 糖尿病患者

⑤ 高風險疾病患者:

- (1) 腦血管疾病患者。
- (2) 血液透析及腹膜透析患者。
- (3) 使用雙磷酸鹽類或抗骨鬆單株抗體藥物患者。
- (4) 惡性腫瘤患者。
- (5) 不符合「全民健康保險牙醫門診總額特殊醫療服務計畫」之肢體障礙、慢性精神病患者或重要器官失去功能者。

## 牙周病患者治療



- ✔ 利用有參與全民健保的醫療院所所提供的牙周病統合治療，如定期牙結石清除、牙根整平。(不含再生手術式的牙周翻瓣手術)
- ✔ 病情穩定者，每90天可再做一次牙周病支持性治療。

使用菸品健康福利捐



學務處衛保組關心您~111.12