

篇名

美化人體的門面——牙齒保健

作者

魏嘉儀。私立曉明女中。二年丁班

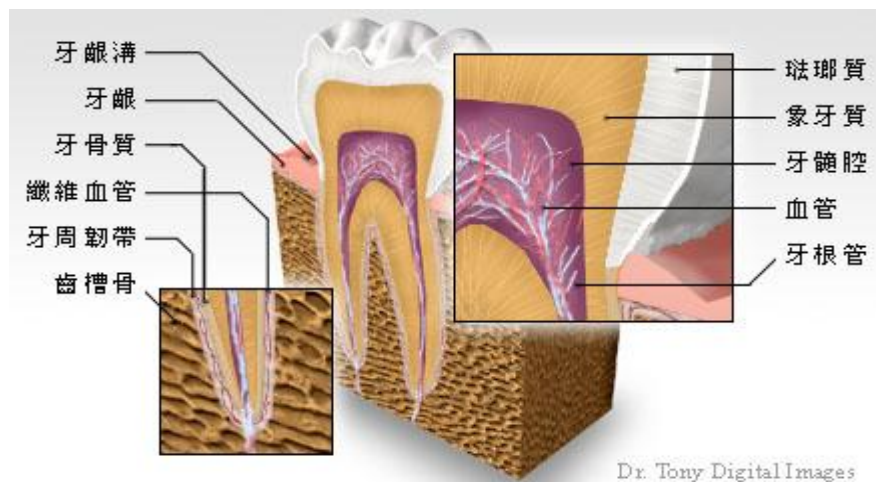
壹●前言

牙齒是人體的門面，也是人體最堅硬的地方，但在現今的社會中，因為步調的倉促，大家也就忽略牙齒的保護，使得百分之九十的台灣人民患有程度不等的蛀牙及牙周病，不只是為了追求牙齒的美觀，更是能讓人享受這幸福的人生，你是否知道牙齒的各個部位有何重要性？以及這無聲無息的口腔疾病如何破壞你的門面？最重要的保健方法你是否都把握住？為了這能使自己展現信心的牙齒更上得了檯面，讓我們一起來了解，如何用生活的少部分時間，就能使自己擁有令人羨慕的門面。

貳●正文

一、 牙齒的構造

『牙齦上面露在外面的牙齒部分稱為齒冠，藏在牙床裡面的部分稱為齒根，剩下還有一部分是位於齒冠和齒根之間，稱為齒頸，這部分被牙齦遮住。如果我們將一顆垂直剖開，可以看到牙齒內部的構造。牙齒的頂端有一層非常硬的組織，這一層組織具有保護與咀嚼的功用，它與齒根或齒冠並不相同。』（註一）



圖一：牙齒的構造

（資料來源 http://www.dr-tony.com.tw/index/health_sub01-101.htm）

01. 琺瑯質

『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；爲了保持牙齒的健康，有必要定期作口腔檢查，讓牙醫師及早發現及治療。」（註二）

02. 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，被認爲是種活的組織，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上牙髓的暴露。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。』（註三）

03. 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。』（註四）

04. 牙骨質

『牙骨質爲覆於牙根部牙本質的外側組織，具有與骨髓相同的構造，通常會終身不斷生長。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。』（註五）

05. 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。』（註六）

06. 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，則會破壞齒槽骨硬板層的完整。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。』（註七）

07. 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，牙齦會呈現蒼白的色澤。』（註八）

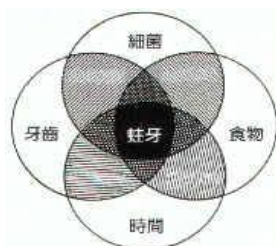
二、 常見的口腔疾病

01. 蛀牙

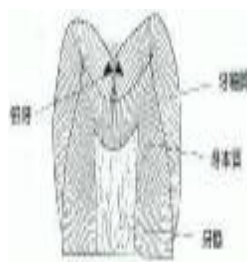
A. 『蛀牙（齲齒）是人類最常見的疾病。在台灣的國小學生中，牙齒有蛀牙的比率高達九成以上。成年人裡患有蛀牙的比率亦超過九成五。』（註九）

B. 成因與發展

『蛀牙是一種細菌引起的感染性疾病。在我們的口腔裡大部分的細菌對人體並沒有害處，但是其中的少數幾種卻會引起蛀牙。蛀牙要發生，首先必須口腔內有牙齒（圖二）。當會引起蛀牙的細菌附著在牙齒的表面時，細菌會利用我們飲食而殘留於口腔內的醣類繁殖，同時產生大量的強酸。此強酸會引起牙齒表面的牙釉質產生脫鈣腐蝕的現象（圖三），脫鈣的牙釉質表面呈不透明白色。當牙齒表面的脫鈣腐蝕現象繼續惡化，牙齒表面的牙釉質即破裂形成蛀洞，牙釉質內層的牙本質也同時發生脫鈣腐蝕的現象（圖四）。此時，牙齒可能並沒有任何臨床症狀，也可能對冷熱食物與甜食輕微敏感。』（註十）



圖二：蛀牙的原因



圖三：牙釉質蛀牙



圖四：牙釉質蛀牙窩洞形成

(以上圖片來源：<http://www.dentistry.com.tw/index.htm>)

02. 牙周病

A. 『牙周病和蛀牙是口腔內常見的兩大疾病，國人罹患率皆高達百分之九十以上，因此對於牙周病的真相，您不可不知。牙周泛指牙肉及齒槽骨，也就是牙齒周圍的構造，它的角色有如大廈的地基，而牙齒就是大廈的主體。牙周病就好比地基出了毛病，雖然大廈主體沒有問題，但卻因土石不斷的流失，而致搖搖晃晃，隨時有坍塌的可能。』（註十一）

B. 成因

『牙周疾病是由牙菌斑裡特定形式的細菌所造成。牙菌斑是牙齒上經常形成的一層具黏性無色的細菌薄膜。這些細菌產生毒素刺激牙齦而導致牙齒附連和牙齦組織的破壞。漸漸地，這些毒素破壞牙齦組織，進而向牙根方向蔓延造成感染，使得支持牙齒的牙周韌帶和齒槽骨遭到破壞。此外，牙齒頸部表面沒有被清除的牙菌斑和唾液內礦物質或其他物質結合，硬化成粗糙、多孔的沉積物——牙結石。位於牙齦上方牙齒表面的牙結石可能不會造成牙周病，但是位於牙齦底下牙根表面的牙結石則會造成新的牙菌斑，使得細菌的清除更為困難。病人可自行去除牙齦上方的牙菌斑，但牙結石只能靠牙醫師才能清除。』（註十二）

三、 口腔保健

01. 飯後立刻潔牙

A. 『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，降低了牙結石形成率，相對地減少牙周病發生的可能性。』（註十三）

B. 貝氏刷牙法

a. 功能及範圍

『刷牙主要是清潔牙齒的唇面與舌面，尤其是牙齒靠進牙齦處及咬合面。刷牙必須涵蓋一點點牙齦才能把牙面清除乾淨，把牙菌斑除掉，牙齦自然會健康。貝氏刷牙法的優點：能刷進牙齦溝內一點點，對牙周健康很有幫助。』（註十四）

b. 操作方法

- 『 I. 正確握法，拇指前伸，比「讚」的手勢。
- II. 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，上顎牙齒刷毛朝上，下顎刷毛朝下。
- III. 刷毛與牙齒呈 45-60 度角，同時將刷毛向牙齒輕壓，刷毛略呈圓弧，使刷毛側邊也與牙齒有相當大範圍接觸。
- IV. 刷毛定位後，開始作短距離的水平運動，一次只刷兩顆牙，前後來回刷十次（短距離水平運動）。
- V. 刷牙時張大嘴，看到上排右邊最後一顆牙。然後由右後方頰側開始，刷到左邊；然後左邊咬合面，左邊舌側再回到右邊舌側，然後右邊咬合面。如此循序的刷，才不會有遺漏。刷牙的順序有一口訣：右邊開始，右邊結束。
- VI. 刷咬合面時，也是兩顆兩顆刷牙，來回地刷牙。
- VII. 上顎後牙的舌側面是較不易刷的地方，刷毛仍對準牙齒與牙肉交接處，刷柄要貼近大門牙。
- VIII. 刷右邊舌側時建議用左手刷，刷頰側面、咬合面用同側手，刷舌側面要對側手。
- IX. 刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒。』（註十五）

C. 牙線的使用

a. 功能及範圍

『牙齒鄰接面因牙刷刷不到，因此得用牙線幫忙，牙線固然也可把塞在牙縫的食物清出來，但牙線主要是清潔牙齒的表面而非牙縫』（註十六）

b. 操作方法

『 I. 剪下一段約三十至四十公分長的微蠟牙線，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。

- II. 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。』
(註十七)

c. 注意事項

- 『 I. 嵌入牙線時不能太快，要慢慢以拉鋸方式導入。
II. 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。
III. 使用牙線後，請即時漱口。』 (註十八)

02. 飲食均衡

『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。』 (註十九)

03. 塗氟保護牙齒

A. 『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。』 (註二十)

B. 『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。』 (註二十一)

04. 定期口腔檢查

A. 『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。』（註二十二）

B. 『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。』（註二十三）

參●結論

俗話說：「牙痛不是病，痛起來要人命。」當發現牙痛或牙齦出血等症狀時，建議應立刻尋求牙醫師的治療，否則後果真的會苦不堪言。因為口腔疾病往往是在無聲無息當中形成，所以我們平常就應該要養成良好的潔牙習慣，利用飯後的些微時間，使用牙刷和牙線將食物殘渣清理乾淨，不讓細菌作怪，造成口腔門面的破壞。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，包括飯後立即潔牙、飲食均衡不偏食、塗氟保護牙齒和定期的口腔檢查，這種早期預防、早期發現、早期治療，也就是現代醫學的重點。

肆●引註資料

註一、林春輝。光復彩色百科全書 4 生命與醫學。(台北市：光復，民 71)。頁 62。

註二、湯尼大夫牙醫館。http://www.dr-tony.com.tw/index/health_sub01-101.htm。(檢索日期 2007/07/20)

註三、同註二。

註四、同註二。

註五、同註二。

註六、湯尼大夫牙醫館。http://www.dr-tony.com.tw/index/health_sub01-102.htm。(檢索日期 2007/07/20)

註七、同註六。

註八、同註六。

註九、台中市牙醫師公會。<http://www.dentistry.com.tw/index.htm>。(檢索日期 2007/07/21)

註十、同註九。

註十一、同註九。

註十二、認識牙周病。http://www.perio-dz-control.org.tw/perio_basic.htm。(檢索日期 2007/07/21)

註十三、湯尼大夫牙醫館。http://www.dr-tony.com.tw/index/health_sub03-101.htm。(檢索日期 2007/07/21)

註十四、貝氏刷牙法及牙線使用。<http://140.111.107.129/%7Eyear93/hio/o2.htm>。(檢索日期 2007/07/21)

註十五、同註十四。

註十六、湯尼大夫牙醫館。http://www.dr-tony.com.tw/index/health_sub01-301.htm。(檢索日期 2007/07/21)

註十七、同註十六。

註十八、同註十六。

註十九、同註十三。

註二十、同註十三。

註二十一、同註十三。

註二十二、同註十三。

註二十三、同註十三。