

口腔衛生

撰稿：李宇芬醫師

「口腔健康」在以前只注意到牙齒與牙齦方向的疾病，現在已知道口腔，對我們的整體健康與高品質的生活極為重要。在最近的二十年內，雖然國民經濟及生活水準有顯著的提昇，然而國人的口腔疾病—齲齒、牙周病、口腔癌等，仍十分嚴重。故極需加強促進國人的口腔健康及預防保健。

保健的目的是健康，根據世界衛生組織對健康的定義「生理上、心理上和社會上的完全美好的狀態，而不僅僅只是免於疾病或虛弱」。在「預防重於治療」的觀念中，牙醫預防工作一直僅止於早期診斷，適當治療的次段預防，而初段預防仍需加強。「促進健康」需加強國民對口腔健康的知識、態度、行為，及有系統的定期檢查，再輔以「特殊保護」工作，對已發生的疾病及醫療。

口腔衛生不只是刷「牙」

我們知道刷牙是預防蛀牙及牙周病的不二法門，幾乎每個人每天都會刷牙。但是根據調查兒童的蛀牙率及成人牙周病的罹患率依然高達 90% 以上，原因是因為我們都只是刷「牙」而已。

「病從口入」這句話提醒我們不只單要留意飯前洗手及食品衛生，重要的是口腔衛生的提升。如果口腔衛生狀況不佳，少許外界的病毒或細菌就能輕易進入身體。而口腔衛生（潔牙）不等於牙齒保健（刷牙），正確的潔牙方法及習慣，除了可以保健牙齒更能平衡口腔細菌生態，讓外來的病毒及細菌不容易進入身體。

口腔裡除了牙齒還有；

一、牙齦—也稱牙周是牙齒的地基，長期只刷牙忽略牙齦的按摩，導致牙齦脆弱容易流血（牙齦炎）、牙齦萎縮（牙周病）、牙根裸露、牙齒脫落。

二、舌頭—舌頭上絲狀乳頭及菌狀乳頭叢生在整個舌面上，細胞代謝物、細菌代謝物、食物殘渣皆附著在上面稱為舌苔，所以舌頭上的細菌數佔整個口腔的 50% 以上，且造成口臭的原因有一半以上來自舌苔，只刷牙而沒有刮除舌苔，舌頭上的細菌一樣會污染口腔及牙齒。

三、唾液—正常的唾液（口水）含有豐富的酵素，可以分解食物幫助消化、唾液中也含有鈣與磷，可使脫鈣的牙齒再鈣化、唾液還可以維持口腔內酸鹼值的平衡，使牙齒不易被細菌所代謝的酸侵蝕造成蛀牙、更重要的是唾液中含有豐富的抗菌物質如「免疫球蛋白」、「溶菌酵素」……等都是身體免疫先鋒，保護我

們不會輕易的為細菌或病毒侵入。但是現代人的飲食充滿化學添加物，甚至每天使用的牙膏都含有大量化學界面活性劑及發泡劑。它雖然殺菌，但它把好菌也一併去除而且造成唾液的成份及酸鹼值均失去平衡。

我們吃東西後食物的殘渣積留在口腔內及牙齒表面，形成蛀牙的細菌利用食物的殘渣作為營養的來源，不斷地繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，能慢慢地溶解牙齒的鈣質而形成齲齒，稱為「齲齒」，也就是「蛀牙」。蛀牙是由琺瑯質向象牙質漸次進行的，牙齒表面形成小洞時，食物便會嵌入其中，成為微生物繁殖的最佳場所。所以口腔清潔是很重要。

刷牙的最好時機

餐後及睡前是刷牙的最好時機，當我們吃完東西後，後多食物殘渣會留在口中，是提供細菌滋長最好的養分。所以餐後是很好的潔牙機會。另外睡覺時口水分泌減少、吞嚥動作減少，使口腔內自淨作用降到最低，所以睡前把口腔清潔乾淨可以減少牙菌的滋而減少蛀牙。

在了解口腔後我們就應該知道照顧牙齒不再只是刷牙而已，更要利用刷牙的時間按摩牙齦、刺激、平衡唾液。可以利用飯後看電視或看書的時間。或在辦公室或客廳坐著刷，身體放鬆不急躁。刷牙要有正確的方法；45°角刷牙齦、暫時不要用牙膏，因為用了牙膏後很難刷久，刷完只有清涼有勁和麻辣感覺，無法檢測出牙齒刷乾淨沒。

清潔口腔需要有正確的工具：小頭、超軟刷毛的牙刷、牙線、刮舌器、不刺激且沒有發泡劑的酵素牙膏及一顆勇於嘗試的心。幼兒的乳牙有咀嚼、發音、美觀，及維持恆牙萌出空間的功能，故兒童的口腔清潔亦很重要。

除此以外需作定期口腔檢查，每三~六個月至牙科接受定期口腔檢查，教導正確的刷牙方法，定期洗牙等，清潔您口內的牙結石，預防牙周病。有健康的口腔就有高品質的生活及身體健康。