

掌握您的口腔健康：從齒色美學到急症 應對的全方位指南

口述/資料提供：口腔醫學部主任 李伯訓

採訪/撰稿：公共事務室專員 黃崇惠

口腔健康是評估全身健康的關鍵之一，然而許多民眾在日常護理與就醫觀念上，仍存在著誤解或不足之處。建立正確的衛教觀念並維護好口腔健康，不僅能維持亮麗笑容，更是預防全身性疾病的基礎。

解讀牙齒的顏色密碼：健康不等於絕對 潔白

許多人誤以為，健康的牙齒必須是雪白無瑕的，但事實並非如此。事實上，健康的牙齒並沒有固定的顏色

標準，有些人的牙齒很白，而有些人的牙齒則可能偏黃，偏黃的牙齒並不意味著它有問題。因此，健康的牙齒顏色，其實白或偏黃一點都是可以接受的。

牙齒會變色的原因主要可分為兩大類

1. **外染性變色**：這是指因日常飲食習慣造成的染色，例如長年飲用咖啡、茶或有顏色的飲料等，這些都屬於外染性因素導致的牙齒變色。
2. **內因性變色**：這是指牙齒內部結構受到影響所造成的變色。例如，牙齒外傷、牙齒發育期服用過**四環黴素**，或是飲用水中的氟化物濃度過高等等因素有關，這類稱為內因性的牙齒變色。

針對有美白需求的民眾，目前臨床上美白牙齒的方法主要分為兩大類：**診間美白**，即在診所或醫院由醫師

執行專業美白；另一種是**居家美白**，醫師會為患者製作專屬牙托，患者將漂白劑擠在牙托上，自行於白天或晚上配戴進行美白。

定期牙齒健康檢查

關於多久該做一次牙齒的定期檢查，其實並沒有一個標準答案，這必須根據個人的口腔狀況來決定。

如果您是屬於**蛀牙率很高**的高風險族群，會建議**每三個月**就應回診檢查一次。對於沒有特別容易發生蛀牙的民眾，**每六個月或是一年**檢查一次即可。一般的建議是，民眾可以配合健保每半年給付一次的洗牙時程，順便請醫師檢查牙齒狀況，這是最為常見也最方便的做法。因此，若您自覺很容易蛀牙，可自行在較短的時間（如三個月）內回診，以儘早發現需要診治的牙齒問題。

除了定期檢查外，民眾也應了解兩種常見的口腔問題：「牙齦發炎」與「牙周病」的差異。牙周病在定義上是指其骨頭或周圍**組織有開始退縮下降的情形**，此時才稱為牙周病。如果只是單純的**牙齦發炎腫大**，但尚未伴隨骨頭喪失，則不代表他有牙周病。牙周病是國人常見的口腔疾病，根據衛福部的資料顯示，國人牙周病盛行率高達 8 成，其中有 5 成處於嚴重的狀態，且牙周病會隨著年齡增長逐漸惡化。因此，牙周病與牙齦炎必須做清楚的界定，才能進行正確的治療。

每日清潔的關鍵：次數不如工具重要

既然定期檢查能發現問題，那麼日常的清潔工作就是預防口腔疾病的核心了。關於每日刷牙次數，同樣沒有標準答案。臨床上常見的現象是，有些人很努力刷牙卻常蛀牙，有些人一天只刷一次卻不太會蛀牙。這顯示蛀牙的產生涉及許多複雜因素。

若您屬於**很容易蛀牙或牙周病**的高風險族群，建議最好在**吃完東西後就馬上進行清潔**的動作。如果不是那麼容易發生口腔疾病，則可以稍微減少清潔的次數。

然而，比起次數，使用**正確的工具**來清潔牙齒才是最關鍵的。我們強烈建議民眾除了使用一般的牙刷以外，還必須使用**牙線**以及**牙間刷**。這是因為牙刷對於兩顆牙齒之間的區域是沒有辦法清潔乾淨的。此外，單獨使用牙線清潔完之後，牙齒表面可能還殘留一些髒東西，如果能再配合使用牙間刷，將會達到更好的清潔效果。

在選擇牙間刷時，必須根據自己**牙齒縫隙的大小**來選定合適的尺寸。若牙縫太小卻選擇太大的牙間刷，可能會穿不過；反之，若選擇太小，清潔效果則不佳，因此必須選擇合適自己的牙間刷。當牙齒縫隙大小不一致時，就需要準備不同尺寸的牙間刷，以利完整清潔所有的牙縫。

牙齒突發斷裂的應急措施

即使日常護理做得再好，意外也難以避免。當牙齒突然意外斷裂時，該怎麼辦呢？通常處理方式取決於牙齒斷裂的程度：

1. **琺瑯質斷裂**：這時通常不會感到疼痛，找時間去看牙醫師即可。
2. **象牙質斷裂**：此時可能會開始對酸、冷或熱感到敏感，建議盡快去找牙醫師。
3. **整顆牙齒脫落（脫位）**：這種情況處理最為重要且急迫。建議患者應**趕快將牙齒撿起來**，並將它泡在**牛奶、唾液或是生理食鹽水等液體中**。總之，**切記不要讓牙齒過於乾燥太久**，否則會大大降低它再植回去的成功率。

如同身體其他部位需要從健康促進、特殊保護來維持健康，口腔健康同樣需要接受專業指導持續維護健康。透過認識牙齒的本色、制定個人的口腔健康檢查計畫、搭配正確的潔牙工具，並了解突發狀況的應對措施，才能真正擁有穩固且健康的笑容。