

齒齦、牙齒和口腔

由美國糖尿病協會網站的信息匯編- www.diabetes.org

要點：

- 糖尿病人極易患上影響牙齦、牙齒和口腔的疾病
- 齒齦疾病是糖尿病人最常見的口腔疾病
- 任何年齡段都有可能患上齒齦疾病
- 您可採取有效的措施預防齒齦疾病 — 每日刷牙兩次、每日用牙線清潔一次、及早注意齒齦疾病，以及每年看牙醫至少兩次

牙菌膜引發齒齦疾病

當細菌開始侵蝕齒齦和牙骨時，牙齦的毛病就開始了。這些都是由牙菌膜引起。牙菌膜是一層由唾液、食物和細菌構成的粘膜，一般依附在齒齦邊緣。由此，細菌頻繁活動，使齒齦紅腫、疼痛，甚至出血。

日常刷牙和牙線清潔的目的就是清除牙菌膜。當牙菌膜日積月累，就變硬形成牙垢。牙垢在齒齦邊緣堆積，而越來越多的牙菌膜進一步形成牙垢。只有牙醫或牙科衛生專家（牙科護士）可以幫你去除牙垢。

如果牙菌膜和牙垢不被清除，即使是輕微地洗刷都有可能引發齒齦出血。這情況稱為齒齦炎，也是齒齦疾病的早期階段。你可以用以下方法預防齒齦炎：

- 養成每日良好的刷牙和牙線清潔習慣
- 每年至少兩次去牙醫處，專業清潔你的牙齒

如果你忽視齒齦炎，齒齦疾病就會惡化。更嚴重的齒齦疾病稱為牙周炎。若繼續不去處理，你將失去你的牙齒。

糖尿病引發的問題

牙菌膜在齒齦疾病中扮演了一個壞角色。但糖尿病並不會使事情向好的方向轉化，因為：

- 糖尿病會消弱口腔對細菌的抵抗能力
- 高血糖會使齒齦疾病惡化
- 糖尿病可能造成齒齦血管的損壞

如果你患上了由齒齦引發的感染，它將使你的糖尿病更加難控制（一般會造成血糖升高）

齒齦疾病的警告跡象

由於齒齦疾病通常是無痛的，因此你可能不會察覺，直到齒齦嚴重受損比較厲害才意識到問題的嚴重性。定期到牙醫處做檢查是最好的方法，但是如果你可以留意一些齒齦疾病的早期警告跡象，還是可以防患於未然的。這些是：

- 刷牙或牙線清潔時有出血現象。齒齦出血是不正常的，即使不疼也應該去檢查
- 齒齦紅、腫或疼痛
- 齒齦從牙齒周圍脫落。部份牙根露出，或牙齒看上去顯得長一些
- 牙齒和齒齦間有膿（當你擠壓齒齦時）
- 口臭
- 恆齒移位或鬆動
- 咬東西時牙齒會變位
- 部份假牙或牙橋變位

如果你有以上癥狀，請馬上去看牙醫。

刷牙和牙線清潔

預防患齒齦疾病的三大步驟是刷牙、牙線清潔和定期看牙醫。每天至少刷牙兩次，使用牙線一次。諮詢你的牙醫如何正確使用牙刷和牙線。以下是一些小提示：

刷牙：一把牙刷只能同時刷 1-2 顆牙齒。堅持刷牙約 3 分鐘，以確保所有的牙齒都能被刷乾淨。

- 使用有柔軟刷毛和圓頭的牙刷。軟毛較少造成齒齦損傷。
- 牙刷和齒齦線保持某個角度，即針對牙齒和齒齦的結合處。
- 前後移動牙刷，並稍作停頓，作柔和的摩擦動作。
- 刷牙齒的外表面、背面和咀嚼面。
- 同時還要刷齒齦。
- 當牙刷毛破損或者變彎的時候，便要更換新牙刷（大約每隔 3-4 個月）。

牙線：極少人喜歡使用牙線。但是如果你不使用的話，那麼你的清潔牙齒和齒齦的工作只完成一半。牙線將你牙齒間和齒齦線下的牙菌膜和食物除掉。它能夠到你用牙刷刷不到的地方。每天使用牙線一次。方法如下：

- 扯下約 18 英寸的牙線，一頭纏繞在你中間一個手指上。將另一頭纏繞在另一只手相同的手指上。
- 用食指頭和拇指拉緊牙線，只留下約 1 英寸的牙線在中間。
- 用牙線在牙齒之間做輕微的拉鋸動作，避免將牙線拉鋸在牙齦上，這樣會傷害牙齦。
- 當牙線工作到牙齦邊緣時，讓牙線沿牙齒成 C 形。在每顆牙齒的兩邊上下摩擦，除掉牙菌膜。

- 該段牙線損壞和弄髒後，要換到它的乾淨處繼續工作。不要忘記還要清潔後齒的內面。
- 當你完成刷牙和牙線清潔後，用清水漱口。
- 如果你的手有關節炎不便工作，或者口腔中有牙橋，牙線固定器可幫助你更好的用牙線潔牙，請諮詢你的牙醫。

約見牙醫

當你去看牙醫的時候，請告訴他你有糖尿病，也同時告訴他是否有感染或控制血糖的問題。

在看牙醫前請先進食。口腔治療的最佳時間是在血糖處於正常水平的時候。請謹記：看醫生也許會延遲你的進食，所以不要在藥效處於高峰時約見看醫生。如果你使用胰島素，最好在早餐後看醫生。

看牙醫之前請照常服用你的藥物，除非你的牙醫或家庭醫生因牙科手術而囑咐你改變服藥的劑量。

在牙科治療以後請堅持你平常的飲食計劃。如果你不能很好地咀嚼，請計劃攝取你所需的卡路里。也許你需要更多較軟或流質的飲食計劃。

如果你的血糖水平高，請等到血糖值達更健康的範圍時才進行治療/牙科手術。如果你有緊急的牙齒問題（疼痛或腫脹），請諮詢你的牙醫和醫生以確定治療及治療後的檢查是在醫院或專科診所進行。

其它口腔問題

最普遍的影響糖尿病人牙齒和牙齦的問題是牙齦疾病。糖尿病也會使你容易患上其它口腔問題。

口腔感染 - 口腔感染是一群藏在口腔某處的細菌造成問題。以下是一些警告跡象：

- 在你的牙齒或牙齦或口腔的任何位置有腫脹或膿瘡。腫脹可大可小。
- 口腔或齶區疼痛久居不去。
- 牙齦、舌頭、口腔內兩側或上顎有白或紅斑。
- 咀嚼時疼痛。
- 當你吃冷、熱或甜食、或咀嚼時，你的牙齒會痛。
- 牙齒有黑點或洞。

感染使你難於控制血糖。與你的牙醫、醫生或糖尿病科護士製訂計劃以準備做任何可能的調整。

真菌感染 - 糖尿病使你更易受到真菌感染，如鵝口瘡。如果你的血糖偏高或你經常服用抗生素，那麼你會更容易有這種問題。鵝口瘡在你的口腔產生白色（有時是紅色）斑點。你會感覺疼痛，或甚至潰爛。

鵝口瘡喜歡在一些有摩擦或疼痛的潮濕部位，如：裝置較差的假牙下。抽煙和晝夜戴假牙會增加患鵝口瘡的可能性。戒煙和限制戴假牙的時間可以減少患上鵝口瘡的可能性。如果你懷疑患上鵝口瘡，請約見你的牙醫或醫生。

難於痊愈 - 如果你的血糖高，口腔治療後的康復會較慢，而且受感染的可能性也高。要盡快痊愈，就要在口腔治療以前、期間和治療後把血糖控制在健康的水平。

口乾 - 有些糖尿病人會有口乾的情況。血糖高會導致口乾。某些藥物也會導致口乾。口乾會增加口腔受感染的危險性，因為缺少唾液沖洗細菌和處理細菌產生的酸。有時口乾也會造成其它問題，如唾液線感染。

如果你感到口乾，盡量多喝水。你可以嘗試嚼無糖的香口膠，以刺激唾液分泌。同時將你的血糖控制在健康範圍內。