

口腔七大問題，你中招了嗎？醫生教你正確口腔保健

資料來源：早安健康醫療網_生活知識 時間：2020-09-28

日常口腔清潔不到位，容易引起多種口腔問題，如齲齒、牙齦出血、牙菌斑、牙齒發黃、口腔異味、牙結石、牙齒敏感之七大問題。牙齒疾病助長了身體其他慢性疾病的嚴重度，口腔的清潔絕對不能輕忽！今天就讓專業牙醫師唐宗凡來教我們正確的口腔保健。

Q1. 口腔疾病那麼可怕，到底這些口腔問題是如何形成的呢？

口腔的疾病非常多種，造成這些常見問題的原因主要跟飲食、年齡、壓力、睡眠、吸煙、清潔習慣有關係，如果平常我們喜歡攝取一些糖份含量比較高的食物，譬如甜食，這些食物中的糖類會附著在牙齒上面，進一步造成牙菌斑的形成，使牙齒呈現在一個酸性的環境，之後就會容易造成齲齒。

如果牙菌斑持續沒有清潔乾淨，會慢慢鈣化形成牙結石，牙結石持續累積，會導致牙周組織的發炎，牙齦會流血腫脹，齒槽骨會萎縮，形成牙周病。嚴重的牙周病會導致牙根露出，牙齒搖動，甚至牙齒會脫落。

除了忙碌或是疲勞沒有做好口腔保健，造成牙菌斑的堆積以外，像是睡眠不足或是壓力太大，以及抽菸的習慣，都會增加牙周病嚴重的程度。有研究報告指出，吸菸的人甚至比不吸菸的人，產生嚴重牙周病的程度高達8倍以上。所以平常我們要配合正確的潔牙習慣，以及定期到牙醫檢查，才不會讓口腔健康產生無法挽回的傷害。

Q2. 我每天都認真刷牙，為什麼還是有口腔異味或牙齦不舒服呢？

許多人認為維持口腔清潔，保持牙齒健康，只要刷牙就夠了，實際上只有刷牙是不夠的，除了刷牙以外，我們還必須要搭配牙線或是牙間刷之類的工具，來幫忙清潔牙齒和牙齒中間的縫隙。

但是即便是我們每天認真地使用牙刷，並且使用牙線和牙間刷來清潔，口中還是會有許多死角，是我們清潔不到的，這個時候漱口，就是我們清潔這些死角最佳的利器。每天使用漱口水可以有效地控制以及減少牙菌斑，來達到全面口腔的防護，維持口腔健康。

Q3. 市售的漱口水那麼多種，到底怎麼挑選才有效？

市面上漱口水種類眾多，早期漱口水喜歡添加酒精的成分，但是酒精對黏膜比較刺激，若口內有傷口，會讓傷口發炎，因此建議挑選不要含酒精的漱口水比較好。像我本身都使用刷樂專業護理漱口水，配方溫和不刺激，能保護口腔黏膜，值得一提的是，他是台灣PIC/S GMP 藥廠，針對台灣消費者所研發出來的配方，高品質有保障，適合全家人一起使用

而且一般市售漱口水只添加了CHG成份，刷樂漱口水除了CHG以外，還添加了CPC成份、CHG。CHG及CPC是美國牙醫認可之雙防護成分，可以深層清潔隱藏在牙齒齒縫中間的微生物，每天正確潔牙以後，以20ML(約1/2瓶蓋)

漱口30秒即可，可以清潔口腔，預防齲齒和牙周病，增強對牙齒的保護，對口腔健康護理有很大的幫助。

想要身體健康，我們可以從口腔健康開始做起，除了正確的刷牙方式，我們還可以配合使用牙線及牙間刷，最後配合使用刷樂漱口水，來預防口腔七大問題，一起為身體健康做好把關！