

雙和醫院口腔醫學部牙周病專科主任林宜欣醫師，分享口腔細菌的潛行之路

許多人以為刷牙刷不乾淨，牙齦偶爾出血、牙縫有牙結石、牙周袋增深一點，好像不太嚴重。雙和醫院口腔醫學部牙周病專科主任林宜欣醫師說，這些看似微小的口腔狀況，可能是全身健康的重要警訊。根據美國牙周病學會資料顯示，牙周病可能促進其他慢性病的進展。

牙周病是一種齒齦及牙周組織發炎的疾病，當牙菌斑侵入牙齦深處，會誘發人體免疫反應，釋放細胞激素與蛋白酶，導致牙周組織破壞，形成牙周病。口腔症狀包含刷牙流血、牙齦萎縮、牙齒搖晃或鬆動，甚至掉牙，除了以上症狀之外，還會引起人體系統性發炎反應，發炎因子及細菌毒素進入血流後，可能造成心血管系統的血管內皮細胞功能障礙、促進動脈粥樣硬化，並使干擾血糖控制。

口腔細菌不是只留在嘴裡，它們可能透過以下的 3 種途徑影響身體其他器官：

1.免疫反應途徑：細菌刺激人體免疫系統，產生發炎反應，發炎因子隨血液流向全身器官，引發慢性發炎。

2.細菌直接入血液循環：當牙齦潰瘍、微血管暴露，細菌及其毒素可直接進入血液循環，可能附著於心臟瓣膜或血管內皮，導致心內膜炎或動脈粥狀硬化，進而影響心臟、血管等器官。

3.吸入性傳播：部分免疫力低下或臥床長者，可能吸入口腔細菌至呼吸道，引起吸入性肺炎。【右圖：雙和醫院口腔醫學部牙周病專科主任林宜欣醫師】



牙周病不只影響口腔健康，如果沒有治療，罹患心血管疾病的風險會比一般人高出 2.2 倍，發生急性心血管事件的機率更是高出 2.4 倍。此外，沒有治療牙周病的糖尿病患者，血糖更難控制。研究也發現，牙周病與孕婦及胎兒健康，甚至阿茲海默症之間，都可能存在關聯。對於高齡者、慢性病患、先天性心臟疾病或糖尿病患者，以及免疫力低下者，這些族群的防禦力本就比較低，如果罹患牙周病的話，可能引發更嚴重的全身健康問題。

林宜欣醫師說，想預防口腔細菌對全身健康造成影響，最基本、也最有效的方法就是做好日常清潔。建議每天至少刷牙 2 次，刷牙時可將刷頭以 45 度角

貼近牙齦邊緣；同時搭配牙線或牙間刷清潔牙縫。另外定期 3~6 個月至牙科檢查，早期發現牙周袋增深、牙結石堆積或牙齦出血等問題，就能及早處理。如果罹患牙周病，「洗牙」是不夠的，洗牙僅能清除「淺層」的牙菌斑與結石，牙周病治療則是「深層清理」，也就是深入牙齦下方，清除潛藏的細菌與發炎組織。

若您本身有慢性疾病（心臟病、糖尿病）或吸菸習慣，就診時也別忘了告知醫師，由內科與牙科醫師共同合作，才能更全面的守護健康。雙和醫院提供健保牙周統合照護計畫，提供符合資格的患者完整的牙周病治療與長期追蹤照護，若有需要之民眾，可至雙和醫院口腔醫學部牙周病專科掛號諮詢。

我們正生活的高齡化、慢性病逐漸普遍的時代。牙周病在成人中十分常見，可能是局部性或是是全口性的，大家都不應該忽視牙齦的發炎反應，可能是牙周病症狀表現。林宜欣醫師提醒，忽視牙周病的存在，等於忽略可能影響全身健康的潛在風險。（文/雙和醫院）【下圖：牙周病如果沒有治療，罹患心血管疾病的風險會比一般人高出 2.2 倍】

