



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 口腔健康



俗語有話：「牙痛慘過大病」，口腔問題實在不容忽視。

可是，根據港人口腔健康調查，大眾的口腔健康以及相關知識、態度、行為仍有需要改善。到底口腔健康有何重要？今期快訊與你一同細看口腔健康及正確的護齒方法。

## 常見口腔疾病



牙菌膜及牙石



敏感牙齒



牙周病



蛀牙



脫牙

## 口腔牙齒健康周期

頻密進食



(長期間)沒有徹底清潔



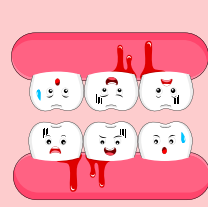
形成牙菌膜及牙石



牙周病



牙齦萎縮、  
蛀牙、脫牙



口臭、  
牙周組織發炎、  
受碰觸造成流血



患上口腔疾病，只有牙科醫生能提供適當的治療，例如洗牙、牙根刮治和牙周手術等。

## 各年齡層大眾問題



### 習慣拖延/忽略求醫

有口腔不適/症狀的成年人會選擇忽略，不會採取任何行動，直至嚴重徵狀（例如牙齒鬆動、嚴重牙痛至影響睡眠），相信只有牙科醫生能處理其症狀才會求醫。  
年紀愈大，比例愈大

### 不認識含氟化物牙膏的重要性、 不符事實的謬誤

誤會氟化物可預防牙周病、  
誤信氟化物能美白牙齒

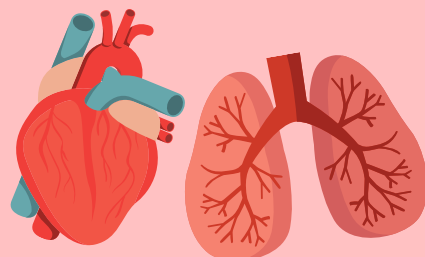
### 沒有定期檢查口腔

即使有良好的口腔護理習慣，  
亦不能以此取代定期口腔檢查  
更何況患上蛀牙和牙周病  
並不一定會出現明顯症狀



## 口腔衛生與各種慢性病的關係

惡劣的口腔衛生會影響儀容、進食、吞嚥、說話及社交互動，亦是各種慢性病的風險因素。近年研究指出，牙周病會增加患上心臟病、中風、吸入性肺炎的風險。一旦口腔中的牙周病細菌及發炎物質進入血液並散佈全身，或能助長動脈粥狀硬化和血栓形成，造成心血管疾病。假若含有細菌的唾液等進入氣管和肺部，便會引起支氣管及肺部的疾病。

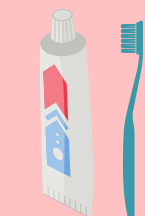


## 口腔健康的最佳拍檔

### 每天使用



牙線/牙縫刷



含氟化物牙膏



漱口水

## 關注口腔健康 展示燦爛笑容

拖延或忽略求醫會使病情惡化，同時需承受更大痛楚。複雜而昂貴的牙科治療、牙齒拔除手術更是可避免的。

只有適當的口腔清潔步驟及定期檢查，才能維持良好的口腔健康。基於早期牙患或會全無病徵，若感到不適才進行牙科檢查，治療的良機亦已消失。

故此，即使覺得自己的口腔健康狀況良好，也應該恆常檢查以預防和及早治療牙患。



### 參考資料：

衛生署、臺灣衛生福利部  
臺北醫學大學口腔醫學院

以上資料只供參考

編輯：徐浩軒

更新日期：2021年11月20日