

TAIWAN DENTAL ASSOCIATION

社團法人臺灣牙科協會 · 出版品專刊

FOUNDING ISSUE | 2026 創刊號

臺灣牙科協會會訊

全民口腔預防醫學與生活衛教指南

全方位掌握齒齦健康關鍵密碼 · 從齒建立由內而外的健康防線
專科醫師親自解說 4 大日常口腔迷思與臨床因應方案

本期核心專題焦點 | SPECIAL REPORT

- 01 牙周照護：別把牙周發炎當火氣大
- 03 缺牙重建：骨牌效應與修復對策

- 02 日常抗敏：擺脫冷熱酸痛四大盲點
- 04 口氣管理：揪出口腔隱形氣味源頭

立案字號：台內團字第 1150009983 號 | 法人登記：第 4736 號
會址：臺北市大安區忠孝東路四段300號五樓

202
理事長
非賣品 · 歡迎

【發刊詞 | 理事長的話】

社團法人臺灣牙科協會秉持口腔專業精神與提升整體醫療品質之宗旨，特別編纂《全民口腔預防醫學與生活衛教指南》。口腔健康不僅關乎個人微笑美觀與咀嚼消化功能，更是全身系統性疾病的第一道防線。本期精選四大日常關鍵課題，引領大眾建立科學、正確的口腔保健習慣，深化醫病和諧，共同為國人健康厚植基石。

牙周照護 | PERIODONTAL HEALTH

刷牙總流血？別把牙周病初期警訊當「火氣大」

早晨刷牙吐出粉紅泡沫或咬硬物出血，往往是牙齦發炎的直接求救訊號，而非睡眠不足或單純火氣大。牙周問題的根源在於「牙菌斑」，若未在 24 至 48 小時內徹底清除，牙菌斑將硬化為牙結石，破壞齒槽骨與牙周組織。臨床證實，長期慢性牙周發炎會促使發炎因子隨血液循環流竄，加劇糖尿病胰島素阻抗，並增加心血管動脈硬化等全身疾病負擔。

專科醫師臨床建議要點：

- 落實貝氏刷牙法：刷毛與牙面呈 45 度朝向牙齦溝，兩至三顆為一組輕柔水平震動。
- 齒縫雙重清潔：牙刷僅能清潔約 60% 牙面，每日必配合牙線或牙間刷掃除殘渣死角。
- 定期專業檢查：每半年接受牙醫師洗牙去除結石，並及早評估牙周囊袋深度。

日常防護 | TOOTH SENSITIVITY

喝冰水一陣酸痛？避開 4 大地雷習慣，告別牙齒敏感危機

牙齒遇冷、熱、酸、甜產生短暫刺痛，在醫學上稱為「牙本質知覺敏感」。當外層琺瑯質磨損變薄或牙齦退縮使牙根暴露時，外界刺激會直接透過微細的牙本質小管傳遞至神經。常見肇因包含過度橫向用力刷牙（造成齒頸部楔狀缺損）、頻繁飲用果醋與碳酸飲料、夜間無意識磨牙或緊咬牙關，以及牙周發炎引發的牙齦萎縮。

居家照護與臨床緩解方案：

- 選擇軟毛刷頭：避免暴力拉鋸刷牙，飲用酸性飲料後先溫水漱口，待 30 分鐘後再潔牙。
- 持續使用抗敏牙膏：含硝酸鉀或封閉小管成分牙膏，需連續正確使用 2 至 4 週方具成效。
- 診所填補與塗氟：若缺損明顯或持續刺痛，應由醫師塗布去敏感劑或以複合樹脂進行修復。

缺牙重建 | PROSTHODONTICS

「缺一顆牙沒關係？」牙科專家揭露缺牙不補的骨牌效應

齒列是精密互抗的力學平衡系統。單顆後牙缺損若久拖不補，相鄰兩側牙齒將因失去支撐而逐漸往缺隙傾倒，對咬牙亦會向上或向下過度萌出伸長。這不僅會形成大量清潔死角、提高鄰牙蛀牙與牙周病機率，更會造成該處齒槽骨因缺乏咀嚼生理刺激而迅速萎縮，長期單側咀嚼甚至會誘發顫顎關節紊亂症狀與臉型偏斜。

現代主流修復途徑比較：

- 人工植牙：獨立受力，免修磨健康鄰牙，能維持齒槽骨體積與自然咀嚼力。
- 傳統固定牙橋：需修磨兩側健康牙作支台，適合不宜手術或骨量不足之特定患者。
- 活動式假牙：適用於多顆缺牙或高齡長者，清潔方便但咀嚼支撐力相對有限。

口氣管理 | ORAL HYGIENE

每天認真刷牙還是口臭？揪出口腔「隱形氣味來源」

高達八至九成的口臭問題根源於口腔內部，是由厭氧菌分解食物殘渣與脫落上皮細胞中的蛋白質，代謝產生「揮發性硫化物（VSC）」所致。常見死角包含舌苔積聚過厚、深層牙周囊袋發炎蓄膿、口乾症（唾液自我清潔力下降），以及邊緣不密合的假牙填補物。僅靠口香糖或漱口水通常僅能短暫遮掩，治本之道在於精準消除病菌溫床。

維持清新口腔環境對策：

- 清潔舌苔：每日潔牙配合專用舌苔刮匙輕刷舌背中後段，掃除厭氧菌聚集層。
- 齒縫徹底刮拭：避免殘留肉屑菜渣於牙齦溝深處發酵腐敗。
- 補充水分與健檢：保持唾液正常分泌量，並由牙醫師評估是否有隱匿性齦齒或假牙邊緣滲漏。

社團法人臺灣牙科協會 敬編

會址：臺北市大安區忠孝東路四段300號五樓

立案核准：內政部中華民國115年4月20日台內團字第1150009983號函

法人登記：臺灣臺北地方法院 115年度法登社字第35號（登記號數：第4736號）

本屆理監事團隊

理事長：張軒豪

常務理事：張筑煒、劉信隆

常務監事：黃柏達

版權所有 · 歡迎醫療推廣分享