

建立口腔保健計劃

資料來源/美洲中華牙醫學會 WebMD.com

口腔是身體的一部份，想要擁有健康的身體，就必須要注意和保持我們的口腔健康。照顧好我們的牙齒和牙齦，不只是防止蛀牙、口臭這麼簡單，口腔是身體健康之門，各種影響身體的疾病和飲食都會透過口腔警示我們，那些全身性的系統疾病，如白血病、糖尿病、愛滋病和血液疾病，當患者的免疫功能低下時，其牙週病的情況亦會更加嚴重。

有研究報告指出，長期牙周發炎和心臟疾病、心血管阻塞和中風有關係，糖尿病患者通常比非糖尿病患者更容易患上牙周病。亦有研究顯示牙周病會使糖尿病患者的血糖更加難以控制。孕婦跟準備懷孕的婦女，也應更加關注自己的口腔保健，因為在懷孕過程中荷爾蒙的改變會增加口腔發病的機率，所以好的口腔衛生對孕婦和胎兒都十分重要。

那麼如何和牙醫建立良好的溝通和合作關係，建立個人口腔保健計畫，以下九個要點，可以給您提示和啟發。

瞭解自己口腔健康的需求 首先和自己的牙醫、或其他口腔保健專家，探討自己牙齒和口腔問題，任何會引起牙齒、口腔疾病的身體其他健康狀況，如癌症的治療、懷孕、心臟病、糖尿病，以及假牙或牙齒矯正等，都能影響並改變您的口腔保健需要。若在上次看牙醫之後，您的身體健康狀況有變化或開始服用某種藥物，都應該及時告訴自己的牙醫。

養成日常口腔保健習慣 和牙醫探討之後，根據自己當前的健康情況，建立一個容易堅持的日常口腔保健習慣。若有懷孕和糖尿病，也許就需要調整您的口腔保健需求，及時治療病症。一定要確保自己瞭解更多的措施和治療，以及日常保健習慣之外，有何特別針對的措施。

使用含氟牙膏 含氟牙膏對兒童和成人都有益，在兒童牙齒的發育過程中，氟化物可以幫助堅固牙齒，對兒童和成人都有預防蛀牙的功效。牙膏和漱口水都含有氟化物，因為自來水中氟化物的濃度不足以預防蛀牙。若有這方面的疑問，也可以諮詢自己的牙醫，看看自己是否需要處方含氟產品。

刷牙和牙線 每天至少刷牙兩次，早上和睡前，至少使用牙線一次。若要做得更好的話，則每餐和小食之後都應該刷牙，這樣可以清除牙菌斑以及引起蛀牙的酸

性糖化物。牙菌斑也是牙齦疾病和其他牙周病的罪魁禍首。根據美國牙醫協會的建議，抗菌漱口水可以減少牙菌斑和牙齦炎，含氟漱口水可以有效幫助預防蛀牙。

均衡營養，減少零食 攝入各種不同的食物，但要減少含糖食物和點心，如糯米團、餅乾、霜淇淋等，這些食物會在口腔產生酸性物質，從而引起蛀牙。如果您喜歡零食，那麼最好每次吃完之後，刷刷牙或咀嚼不含糖的口香糖。

戒煙 毫無疑問，吸煙會引發一系列的口腔健康問題，吸煙增加了咽喉癌、食道癌、牙周病、口臭、牙齒變色，以及其他口腔疾病。

定期檢查口腔 熟悉自己牙齒的外觀，並經常自我檢查，這個方法，可以使您發現早期的口腔疾病並及時就診。仔細尋找牙齒上的斑點、變化、缺損、腫脹，或牙齦、舌頭、兩頰、唇部內側、口腔上下等情況。檢查牙齒有沒有鬆動、變色、開裂和脫落現象，如果發現牙齒有些微變化，或感覺疼痛，那麼應該及時聯繫牙醫安排就診。尤其對吸煙者而言，口腔檢查是件很重要的事情，因為吸煙增加了口腔癌的發病風險。

定期牙醫看診 標準的建議是每年兩次牙醫檢查和清潔牙齒，請諮詢自己的牙醫。

和牙醫建立合作關係 如有牙齒保健方面的疑慮，請及時諮詢自己的牙醫，並和牙醫探討有關牙齒護理和治療方面的問題。您可以嘗試問牙醫這些問題：

- ◎選擇這個牙科治療有何特定條件？
- ◎這些治療選項之間的花費和耐用性有何不同？
- ◎選擇所有的治療選項能解決問題嗎？每個選項的優點和缺點又是什麼？
- ◎被推薦的牙科治療選項，這是必須的？還是不那麼緊迫的？抑或可有可無？甚至僅僅起到美容效果？
- ◎如果我現在不進行治療，那麼延遲治療會有怎樣的後果呢？
- ◎整個治療需要花費多少費用？何時支付？怎樣的付款方式最為合適？■

