

糖尿病和牙科疾病

內分泌科楊宜瑱醫師

糖尿病會讓你有可能患牙齦疾病及其他口腔感染的危險。感染會讓你的血糖上升，而高血糖又會使口腔感染惡化。藉著了解牙齦疾病及口腔感染的症狀，以及了解如何去照顧你的牙齒，你才能夠保護自己免於這些疾病的威脅。

牙齦疾病

牙齦疾病就是你的牙齦有了感染。它是從牙菌斑開始的。牙菌斑是細菌黏在牙齒上形成的一片薄層物。如果不把它刷掉或用牙線剔掉，它就會硬化變成牙垢。牙垢在牙線下形成，牙菌斑越多，形成的牙垢越多。牙菌斑和牙垢會刺激你的牙齦，牙齦會變的紅、腫、痛。然後即使你很小心地刷牙，你的牙齦也會覺得很酸且流血，這就叫做牙齦炎。

如果你還是忽視它的存在，牙齦疾病就會更惡化。一旦牙齦疾病惡化，你的牙齦會被拉離牙齒，部分的牙根就會暴露出來。牙齒看來會比較長一點。牙齒和牙齦之間會形成“口袋”(牙周囊袋)，而且其中充滿了膿和細菌。這就叫做牙周病。

如果發生了以上情形，你可能需要手術來保住你的牙齒了。如果什麼都不做，這個疾病甚至可以破壞你的下頷骨。你的牙齒會開始搖動或變鬆，可能會掉下來或拔掉。所以如果你知道了牙齦疾病的警告症狀，就可以防止它走到這種地步。

牙齦疾病的症狀

- 牙齦變紅。
- 牙齦腫痛。
- 刷牙或用牙線時牙齦流血。
- 牙齦被拉離牙齒。(牙齦萎縮)
- 壓迫牙齦可見到牙齒和牙齦間有膿。
- 呼吸有臭味。
- 牙齒鬆動。
- 牙齒會倒來倒去。
- 咬合情形改變。
- 局部假牙鬆動。

如果你有上述症狀，就該去看牙醫了。

其他口腔感染

口腔感染影響的是口腔內的小部份區域而不是整個口腔。它們可能是細菌或黴菌引起的。以下是口腔感染的警告症狀：

口腔感染症狀

- 牙齒、牙齦周圍或口腔內任何地方腫脹。
- 牙齒、牙齦周圍或口腔內任何地方有膿。
- 口腔內任何地方有白斑或紅斑。
- 口腔或鼻竇疼痛而且不會消除。
- 牙齒有黑點或洞。
- 吃冷、熱或甜的東西時牙齒會痛。
- 咀嚼時會痛。

如果你有上述症狀，就該去看牙醫了。

保護你的牙齒

控制你的血糖：如果你控制血糖在健康的範圍內，就可減少罹患牙齦疾病及其他口腔感染的危險。

保持牙齒的清潔：一天至少用含氟牙膏刷牙二次。每餐飯後都刷牙更好。小心不要刷太用力，你可能會磨壞你的牙齦。圓頭或豬鬃軟毛牙刷對牙齦來講是最舒服的，每3到4個月要確實更換牙刷，如果刷毛磨損了則要更早換。至少每天用牙線剔牙一次。如果你不喜歡用牙線，試試看用牙籤。牙線或牙籤能夠清除牙縫的牙菌斑和食物殘渣，刷牙則能清除牙齒表面的牙菌斑和食物殘渣。

去看牙醫：定期讓牙醫洗牙一次。這可以消除牙菌斑及牙垢。定期讓牙醫依照一次全口X光，檢查有無骨質損失，因為有些病人除此之外並沒有其他牙周病的症狀。讓你的牙醫知道你有糖尿病。

一般人不太重視例行的牙醫複診，特別對於長期慢性病患者，更是不容易，而在態度上對於定期口腔複檢，更是忽視的。糖尿病人最常見的併發症是傷口不易癒合、有神經、腎臟以及視網膜方面的病變，也因為上述病變的症狀明顯，患者均會小心防範，反而疏忽了口腔衛生。所以，除了請新陳代謝專科醫師協助，自己好好控制血糖之外；也應該做好個人口腔衛生的工作；並且定期請牙周病專科醫師做口腔及牙周健康維護，如此三管齊下，糖尿病不僅能控制好，牙周病也不會上身！

本院目前在內分泌暨新陳代謝科開始推行糖尿病患者轉介牙科的服務，以加強糖尿病患做定期的牙齒健康檢查、早期預防及治療牙周病。