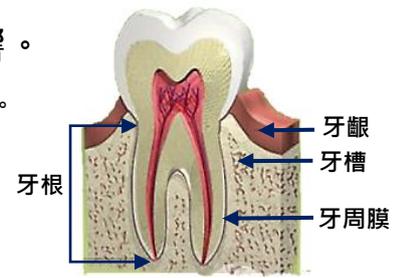


# 糖尿病與口腔健康

糖尿病不僅影響患者的身體，對口腔健康也會做成一定程度的影響。

若糖尿病患者的血糖控制不理想，他們會更易患上口腔疾病，如牙周病。牙周病是牙齒周圍組織的疾病，牙菌膜長期積聚在牙齦(牙肉)邊緣，牙菌膜的細菌會分泌毒素，刺激牙齒周圍的組織，例如牙齦、牙周膜和牙槽骨等，引致牙周病。此外，口腔疾病如不加以控制亦可能會使糖尿病病情進一步惡化。



## 怎樣預防與糖尿病有關的口腔疾病，即牙周病呢？

牙周病患者會有口臭、牙齦紅腫出血、牙齦萎縮等徵狀，嚴重的牙周病會令牙根外露，患者進食時牙齒酸軟無力，感到咀嚼困難。糖尿病患者的復原能力較低，因此，一旦患上牙周病亦較一般人難於痊癒，因此必須及早預防。

### 1. 控制血糖水平

血糖長期控制不當，令糖尿病患者的抵抗力降低，以致易受細菌感染而引發牙周病。

### 2. 好好護理牙齒和牙齦

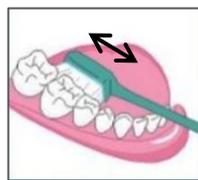
要預防牙周病，必須養成良好的護齒習慣。糖尿病患者除了必須每天用正確方法早、晚刷牙外，更須每天使用牙線和按需要選用輔助潔齒用品，清除牙齒鄰面的牙菌膜，以徹底清潔口腔。

#### ● 刷牙

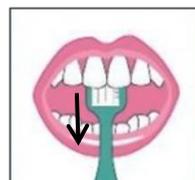
- 選用刷毛柔軟的牙刷。一般來說，牙刷頭的長度如一元港幣直徑便適合成年人使用
- 早、晚用含氟化物牙膏刷牙
- 徹底清潔每個牙齒表面，即牙齒的外側面、內側面和咀嚼面
- 把牙刷斜放在牙齦邊緣，以兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷



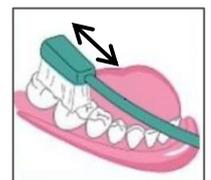
1. 先刷下排牙齒的外側面



2. 然後刷牙齒的內側面



3. 刷門牙內側面的時候，要把牙刷直立放置，用適中力度從牙齦刷向牙



4. 接著刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前後移動

5. 最後，重覆以上動作，清潔上排牙齒的外側面、內側面和咀嚼面

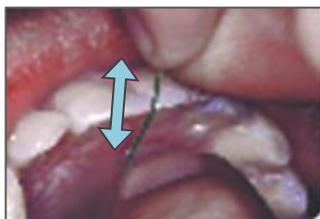
## ● 使用牙線



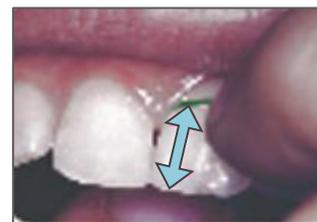
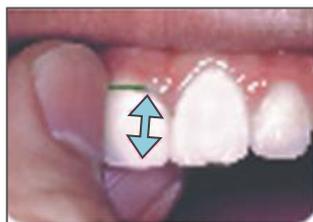
1. 首先取出大約 20-25 厘米長的牙線，結成一個圈



2. 用雙手的拇指和食指操控一段約 2 厘米長的牙線



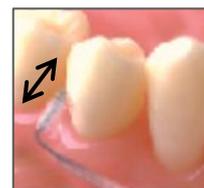
3. 將牙線前後拉動，慢慢地讓它滑進牙縫內



4. 把牙線緊貼一邊的牙齒鄰面成「C」字形，並拉到牙齦溝最深的地方，上下拉動；然後將牙線緊貼另一邊鄰面，重複以上步驟直至每個牙齒鄰面都清潔為止

## ● 使用牙縫刷

如果因患有牙周病而引致牙齦萎縮，牙根與牙齦之間會形成較寬的罅隙，在此情況下，可選用牙縫刷代替牙線清潔牙齒鄰面。方法是只需把牙縫刷輕輕插入牙縫中，緊貼牙齦邊緣，前後移動便可。



## ● 如果口腔內鑲配牙橋，便需要使用特效牙線

特效牙線的纖維部分能清潔牙橋底部。而普通牙線部分，則可用作清除其餘牙齒鄰面的牙菌膜。

## ● 如果配戴了假牙托，你需要每天除下來清潔

牙菌膜會黏附在假牙托表面，要保持口腔及假牙托衛生，必須每晚臨睡前除下假牙托清洗。

1. 清洗假牙托前，要先在洗手盆內注入適量的清水，以免假牙托掉於洗手盆而破損。
2. 用牙刷沾上少量洗潔精徹底清潔假牙托的每一部分，然後用清水洗淨。
3. 把清潔的假牙托放於清水中浸過夜。

## 3. 定期檢查口腔

- 患者必須把糖尿病病情進展和所服用的藥物告訴牙科醫生。
- 若糖尿病患者患上牙周病，牙周病有可能迅速惡化，變成嚴重的牙周病。因此，患者宜每隔半年定期接受口腔檢查。
- 如果有戴假牙托，假牙托亦會因牙周組織萎縮、牙齒鬆動而變得不合戴。患者應定期接受口腔檢查，讓牙科醫生為你調較假牙。

#### **4. 接受口腔治療**

如果患者的血糖控制得未如理想，必須將非緊急的牙科手術延期。

若須脫牙或接受牙科治療，必須先進食，並檢查血糖水平，以免因治療後暫時不能進食，而造成低血糖的情況。

#### **5. 請勿吸煙**

研究指出吸煙者患牙周病的機率比非吸煙者高，並可高達五倍，因此請勿吸煙。