

刷牙流血不是小事

牙周病的治療原理與完整療程



撰文◎牙醫部牙周病科主治醫師 趙冠齊

牙齦一直流血、口氣變重……
這到底是怎麼回事呢？別把牙
周病當小事，請尋求專業醫
師，獲得完整的治療。

您曾有過類似經驗嗎？刷牙時水槽裡一片紅、咬蘋果時牙齦滲血、早上起床口氣怎麼湊都怪怪地……很多人第一反應是「我是不是刷太用力？」「最近熬夜火氣大！」但牙醫師更

在意的是：這可能不是一時的狀況，而是牙周病正悄悄發生中。

牙周病最可怕的地方在於它常常不痛，等到您開始覺得牙齒變長、牙縫變大、牙齒搖動，往往已經不是「簡單洗牙」就能解決。好消息是牙周病並非無解，多數情況下可以有效控制，而且愈早治療愈容易，愈能夠保住自然的牙齒。



不僅僅是牙齦發炎

我們常以為牙齒是「卡」在牙齦裡，其實牙齒能穩穩咬東西，靠的是一整套支撐系統：牙齦、牙周韌帶、齒槽骨。可以把牙齒想成一棵樹：牙齦是表土，牙周韌帶像根部纖維，而骨頭就是更深層的土壤與地基。

當牙菌斑長期堆在牙齦邊緣，細菌會形成黏黏的「生物膜」，不只是表面髒而已。身體的免疫系統為了對抗細菌會引發慢性發炎，結果就像「自家消防隊長期出動」，最後連地基也被波及：牙齦與牙根之間的縫隙變深，形成牙周囊袋；骨頭慢慢被吸收，牙齒就會開始鬆、開始移位。因此牙周病不是牙齦發炎而已，事實上是「支撐牙齒的地基」被破壞了。

治療牙周病的核心原理

很多民眾問：「牙周治療是不是就是洗牙？」答案是：洗牙只是其中一部分，並且通常是最前面的一步。牙周病真正的戰場在牙齦下方，即是那些肉眼看不到、牙刷刷不到的深處。因此治療牙周病不是「洗乾淨」就好了，而是把感染源移除，使得牙齦回到可以維持的狀態。

牙周治療的目標很明確：第一、把牙齦下的牙結石與細菌生物膜清掉，降低感染量。

第二、讓發炎消退，牙齦不再一直流血、腫脹。第三、讓囊袋變淺，使得日常清潔「做得到」。因為囊袋愈深，就愈容易再藏汙納垢，形成反覆發作。

最後，也是最重要的：建立長期維持的節奏，把牙周病當成慢性病管理，而不是一次性處理。



牙周病療程的「時間軸」

第一步：完整檢查與評估—先弄清楚「嚴重度」與「風險」

牙周治療不應該是來了就直接洗，專業的流程會先量測牙周囊袋深度、出血點、牙齦退縮，檢查牙齒動搖度與咬合，再搭配X光看骨頭流失範圍。醫師也會詢問生活與身體狀況：是否抽菸？是否有糖尿病或血糖控制不佳？是否長期口乾？這些都會影響牙周病的速度與治療穩定性。

第二步：清潔習慣調整—這不是附加，而是成敗關鍵

很多人會驚訝：醫師怎麼先教我刷牙、用牙線／牙間刷，而還沒開始治療呢？因為牙周病是細菌主導的慢性疾病，如果每天清潔不到位，診療時做再多，細菌也會很快回來。

第三步：非手術牙周治療（深層清潔）—真正拆掉牙齦下的「定時炸彈」

這一步通常包含洗牙與牙周刮治／根面



平整。簡單說，就是澈底清除牙齦下方的牙結石與感染物，並讓牙根表面更平滑，降低細菌再附著的機會。因為位置深、容易敏感，常會分區域、分次治療，必要時會使用局部麻醉，讓過程舒適可控。

治療後幾天可能會有痠軟、敏感或牙齦微腫，屬常見反應，多數可在短期內緩解。少數患者囊袋深且感染重，醫師也可能搭配局部抗菌藥物或短期抗菌漱口水。

第四步：再評估——不是做完就結束，而是看成果決定下一步

深層清潔後，牙齦需要時間消腫與重新貼合，通常在四至八週後再回來量一次囊袋與出血。這一步非常重要：因為您會看到「哪些地方已經穩定？」「哪些地方仍然深囊袋、容易復發？」

很多人最在意的是：治療後牙縫怎麼變大、牙齒看起來怎麼變長？其實常見原因是牙齦消腫後回到較健康的輪廓，原本腫脹填滿的空隙露出來了。這不代表變糟，反而常是發炎下降的訊號。之後可再視需求，討論美觀或修



復方式。

第五步：必要時的手術治療——把深處清不乾淨的死角，改成可控制的環境

不是每個人都需要手術，但當某些區域囊袋很深、骨缺損型態複雜、非手術清潔效果有限時，手術能大幅提升控制力。常見的手術包括翻瓣清創（讓醫師在直視下清除深部結石與發炎組織），以及在特定骨缺損條件下評估是否適合再生治療（例如骨粉、再生膜或其他再生材料），目標是改善支撐環境，以及長期穩定性。

重點是：手術不是「愈做愈多愈好」，而是要看缺損型態、清潔能力與風險因子，做了是否真的能換來更長期的牙齒存活。

第六步：進入維持期（定期保養）——牙周病控制的最後一里路，也是最重要的一里路

牙周病的治療很像減重：瘦下來不難，難的是維持。當狀況穩定後，通常建議每三至六個月定期回診，依個人風險（抽菸、血糖、囊袋深度、清潔能力）調整頻率。回診內容包含

檢查出血、囊袋追蹤、清除新形成的牙結石、修正清潔方式與工具。真正能讓牙齒用得久的，往往不是某一次的大治療，而是「維持期做得有沒有規律」。

自我檢視

如果有下列症狀的其中幾項，建議盡快檢查，並安排牙周評估，而不只是一般洗牙：

- 刷牙或使用牙線常流血、牙齦紅腫
- 口臭明顯、反覆發作
- 牙齦退縮、牙根敏感
- 牙縫變大、食物容易塞
- 牙齒咬起來怪怪地、開始搖動
- 牙齦有膿包或壓會痛

牙周病愈早處理，愈能用「較溫和的方式」達到穩定；拖愈久，愈可能需要更複雜的治療，甚至面臨牙齒保留的難題。

給正在猶豫的患者

牙周病不是一兩天造成的，它也不會靠一次洗牙就澈底消失，但它可以被管理、被控制的。每一次正確清潔、每一次按時回診，都是穩住牙齒的地基，讓咀嚼、講話、笑容不被疾病偷走。牙周治療的目的，留住牙齒、留住生活品質。如果已經注意到牙齦出血或口氣變化，請將它當成身體所給的提醒：從現在就開始處理，永遠比「等到牙齒搖了再想辦法」更划算、更輕鬆。



作者介紹



趙冠齊 牙醫部牙周病科主治醫師
臺北醫學大學畢業，目前服務於恩主公醫院。專長為牙周病治療、植牙治療等。

