

# 糖尿病之

# 口腔保健



衛教師◎陳思嬋

一般人都了解糖尿病患者如不好好控制血糖，常會伴隨產生一些併發症，包括大、小血管病變及末梢神經病變，若不能有效控制血糖，將會導致失明或末期腎病變及截肢等嚴重後遺症。但是糖尿病也容易造成口腔的問題包括蛀牙、嘴破不容易好、黴菌感染、牙菌斑、牙齦炎、牙周病等。隨著牙周病進展，更會出現牙齒鬆動、移位或齒齦出血等症狀。許多研究證實糖尿病與牙周疾病的相互密切關係，在成年人，糖尿病是引發牙周疾病的危險因子，甚至在兒童及青少年不管牙菌斑如何控制，其在牙齦炎的盛行率顯示糖尿病的患者比沒有糖尿病的患者高出很多，因此將牙周疾病稱為糖尿病的第六名併發症。

牙周疾病與蛀牙是人類流行最廣泛的疾病，也是造成牙齒喪失的主要原因；它是一種慢性進行的疾病，平常不易察覺到其症狀，一旦發現到牙齦萎縮時牙齒敏感，或刷牙出血、牙周腫大、膿瘍、口腔發生不良異味，甚至牙齒動搖等症狀時，通常都已經是相當嚴重了；事實上，幾乎所有牙周疾病與蛀牙都可以事先預防的，而且越早發現，治療成效也越好。若要預防牙周病與蛀牙的發生，首先要了解其致病的原因，進而養成良好的口腔衛生習慣，做好牙菌斑控制。

另外，全身性因素如生理機能退化、營養不均衡、代謝障礙、糖尿病、

心身症、血液疾病等會使全身之免疫力降低，較易遭受細菌感染，復原力減弱都會促使牙周病更加嚴重化。治療方向是良好的血糖控制及定期的口腔保健，血糖控制良好（糖化血色素 $<7$ ），可以降低口水中糖分和減少脫水，有助於牙齒健康。

牙菌斑獲得控制，則牙周病治療效果好；良性循環的結果，糖尿病患者的病情與口腔機能皆獲得改善，則生活品質也隨之提升。從臨床上也觀察到只要血糖上升，牙周組織就會有明顯的發炎反應；因此患者經由代謝控制，來控制血糖濃度，則對維護牙周組織健康和牙周病治療會有相當大的助益，提升患者接受牙周病治療之意願。患有糖尿病的病人是否一定會得到牙周病，而且會一直惡化？答案是否定的。牙周病的發生必須有細菌的存在，在缺乏或口腔衛生照顧不良下，大量的細菌在牙齒周圍形成牙菌斑。抗生素的使用不是一定需要的，但臨床上多與牙周病積極治療配合使用，特別是針對血糖控制不良的病人，以期增加治療的效果。漱口藥水一般也是配合治療使用，含有羅赫斯汀（Chlorhexidine）的漱口藥水，是經實驗證實，有很好的抗菌效果，是最常被使用的一種。多吃蔬菜及水果，尤其對糖尿病患者需有所節制，切記在食用任何糖製品及澱粉類的食物後馬上潔牙，才能明顯減少牙周病的發生。