

# 漱口水在牙周治療的角色與應用

台灣牙周病醫學會前理事長 / 林世榮醫師



## 牙周病的防治觀念就是徹底的潔牙

由於牙周疾病的來源是牙菌斑中的細菌，而在一些牙齦炎的患者，可能變成較嚴重的牙周病，因此牙周病的預防便是牙齦上方的牙菌斑移除與控制。

事實中，牙周病治療成效的長期穩定性，與每個人的口腔衛生是否能維持在較佳的狀態有絕對的關係。牙周病治療目標主要放在牙齦下牙菌斑的去除，而牙齦下菌斑的來源則是牙齦上而來。

牙齦下菌斑之去除來治療牙周病，大都是以「機械性」的清潔方式來處理。

而牙齦上牙菌斑的移除，包括使用牙刷及牙縫間的清潔，主要是患者個人的責任，至於醫師的角色，則是在於用一些特殊的牙周器械，不管是手術性或非手術性的治療方式，來去除一些牙齦下的牙菌斑及結石沉積。

雖然這個道理很簡單，也就是說，牙周病的預防或是治療，一言以蔽之，就是「刷乾淨、清乾淨」，但是從流行病學的觀點，在年輕的族群中，牙齦炎的比例，以及牙周病的發生率及再發率都很高，這表示說，在很大比例的人口中，機械性的潔牙效率不彰，以致於無法維持良好的牙周健康，那麼在於一些較易感染牙周病的患者中，若無法維持良好的牙周狀況，對於牙周病的預防，嚴重度的進展，甚至疾病的復發，其效果當然不好。

同樣的，即使在某些非手術及手術性治療後的患者中，也是有一些失敗的比率，表示光用機械性的擴創處理，對於某些牙周疾病的狀態是不足。

## 口腔衛生清潔的輔助用品

化學藥劑，包括漱口水、抗生素、某些酵素、酚類及精油、天然植物萃取物、去污劑都有用來做為機械性清潔之輔助工具，用來預防及治療牙周疾病。有些時後，如果沒有使用這些製劑來預防或治療牙周疾病，患者常會較嚴重。

在以往的一些抗菌劑研究中，可以發現如果局部性的給予這些製劑，對於牙周疾病的預防及治療有淺在的療效。如果局部性的使用，其實它的副作用是很少的，而漱口水便是在牙周疾病治療及預防的領域中，常被提起的藥品，但是坊間也有多的廠牌及不同的成分，令人眼花撩亂，不知道到底該用哪一個牌子，正確的用法如何，甚至一些不正確的觀念，因此似乎有必要做進一步的釐清。

## 歷史典故

早在西元前四世紀，就有牙粉及漱口水的證據出現，而較詳盡的描述及配方，大概始於醫學之父Hippocrates的時代(約西元前四百八十年)，事實上，很多牙粉及漱口水的配方，也都歸因於他。

以今天的標準來說，那些配方也真夠駭人聽聞的了，但是並非完全沒有道理可言，那時候的牙粉配方通常都含有動物的部分組織器官，他認為對於牙齒的健康是有助益的，甚至可以用來強化牙齒。他推薦的處方是「一個兔子的頭加上三隻老鼠，取去腸子後，將其燃燒，取其粉末來混合油脂的羊毛、蜂蜜、大茴香的種子、沒藥(myrrh)以及白酒」，這就是早期的牙膏了。

他建議經常拿來塗擦在牙齒上，你認為有效嗎？

或者你敢擦嗎？

同樣的，在漱口水中也有一些成分可以用來刺激口水分泌，或者掩飾不良的口氣及抗菌效果。在古羅馬人，白酒就大受歡迎。尿液也有很多人使用。至於使用方法似乎在不同的地方就有不同的用法，比如說再西班牙喜歡用腐敗的尿液，而法國則推薦使用新鮮的尿液。

大部分的牙粉、牙膏及漱口水都是用來做美容化妝功能的，包括牙齒的清潔以及呼吸的氣味清新。有些成分包括研磨或是酸性物質，有些則含有砷及藥草成分來做抑菌的效果，而草藥萃取物則在自然主義流行的推波助瀾下大為流行，但是只有極少數的報告認為可以預防牙齦炎，但對蛀牙則無效。而在二十世紀仍然有些漱口水成分含有對身體有害的物質，比如芳香族硫酸、汞、甲醛。以上這些成分大部分的成效都是傳說，缺乏較客觀的評估，就把它拿來當作趣聞算了。

## 為什麼要用漱口水

牙齦炎與牙齦上牙菌斑的存在有很大的關聯性，而很多臨床研究也顯示牙菌斑是讓牙齦發炎的致病原因。由此推斷，只要建議患者固定規律的清潔牙齒就可以預防牙齦炎及牙周病雖然理論上是正確的，但是並非每個人對於刷牙都能做得非常理想，而且需要適當的指導及技巧。

另外，對於牙周病的高危險群更是要特別的注意其牙周組織破壞的起始年紀及速度，雖然大部分的文獻都說一天兩次的刷牙是適當的，但是有很多人刷牙的次數不足，或是刷牙時間太短，而更重要的可能是刷牙的品質問題，有些人甚至跳過去了，至於牙縫呢？那就更少人可以做得好了！雖然牙刷的造型設計一直都在改變，但是研究結果卻顯示沒有明顯的差異，患者主要是為了媒體的建議及廣告的影響所致。

既然在大部分的人都有牙齦炎的問題，表示用手來潔牙在很多人並不能維持適當的口腔健康，因此用一些藥物如漱口水來輔助口腔的清潔，因為較不需要技巧的配合，可能在牙周的健康維護尚可以有一定程度的助益，這就是為什麼在有些情況下，醫師會建議患者來使用漱口水的原因，主要就是來補強機械性潔牙的不足之處

## 目前常用的漱口水

現在大部分使用的漱口水，一類是含氟，用來預防蛀牙用的，這一部分目前是在小學中推展的計畫，成效不錯，而本文主要討論的，則與牙齦炎，牙周病預防及治療相關的漱口水。

目前ADA美國牙醫學會通過的大致有兩類，一種是Chlorhexidine成分，是目前最有效的抑制牙菌斑及預防牙周病的配方，其適當的濃度約在0.1至0.2%之間，一次十C.C.即可，約漱一分鐘，一天二至三次。而另外一類就是大家都耳熟能詳的Listerine(李施德霖)，它是含有精油的成分，使用已經超過一百年以上的歷史，可謂漱口水中的元老級產品，目前仍在使用中，表示其具有一定的效果。

在漱口水的使用中，有一個特性，就是其維持在口內的持久性，經由牙齒表面或是口腔黏膜的吸附，而後慢慢的釋放出來，達成其抑菌的效果，所以一般漱口水的的使用，儘量不要稀釋，漱完後也不要馬上漱口，如此才能保持較佳的濃度，維持較長的效果。

根據以往的研究顯示，Chlorhexidine是抑制牙菌斑及牙齦炎的漱口水，在幾個月的實驗中，大約減少牙菌斑四十五至六十一%，牙齦炎約二十五至三十五%。Chlorhexidine雖然是最有效的漱口水，但是長期使用可能也會有一些副作用的出現，最常見的就是造成牙齒表面黃棕色的染色，味覺改變，若含太久，可能會造成口腔黏膜的潰瘍，但這些副作用都不會太嚴重，至於Listerine，因為其溶劑是酒精，所以對口腔黏膜的刺激性較強，但是較不會造成牙齒的染色，且其含有精油成分，對於口臭的去除較佳，患者可以在醫師的指導下選擇適當的漱口水來使用。

## 甚麼時候用漱口水

既然漱口水是輔助性的角色，因此某些口腔清潔較不易或是不方便清潔的時候，就是其使用的時機：

1. 在牙周治療或是牙周手術治療前的使用，可以減少口腔細菌的數量。
2. 口腔內手術後來使用，因為正常的潔牙會不舒服。
3. 上、下顎骨骨折後固定的患者，因為無法正常的刷牙。
4. 精神病或是手腳不方便的殘障患者。
5. 身體狀況不佳，易受感染者。如需骨髓移植、放射線治療、白血病、HIV、AIDS等患者。
6. 高蛀牙率的人。
7. 復發性口腔潰瘍。
8. 戴矯正器的患者。
9. 治療戴假牙造成的口腔炎。



由於Chlorhexidine是目前達成牙菌斑控制目的最有效的化學制劑，最佳的使用時機是機械性潔牙不可能、困難或是不足夠的時候，而且有一個觀念很重要，那就是做為預防性的使用效果會比治療性來得好很多，所以漱口水一般我們並不把它當作是牙周病治療唯一的工具，充其量只是輔助性的角色，牙周病治療主要還是機械性的牙齦上牙菌斑的去除及牙齦下的牙根表面清潔。

## 如何選擇漱口水？

目前坊間漱口水的品牌眾多，如何選擇呢？建議使用有明確的成分標示，最好含有有效的抑制牙菌斑的成分，如Chlorhexidine、Listerine也可以，濃度也是很重要的，0.1至0.2%的Chlorhexidine才能有效抑制牙菌斑。而且盡量是短期或是中期的來使用，長期使用可能會有一些小的不良作用產生，只要停用，症狀大都可以恢復正常，有一點很重要的，絕不要相信牙周病(非牙齦炎)可以用漱口水來治療，否則只會延誤治療的時機，只要你能夠對漱口水有正確的觀念認知，他一定可以成為你生活中，口腔衛生維護的有力助手。