

牙科 编辑推荐

你好，我今年49岁。过去十天，我发觉下门牙频频有碎片脱落，我也不太确定脱落的究竟是牙齿还是牙垢。细看之下，脱落的碎片一面是黄色的，一面是黑色的。一开始我的牙齿脱落时，牙龈有少量出血，但我的牙齿依然很坚固，所以我没有去见牙医。我的牙齿究竟怎么了？一般常用的牙齿清洁用品能不能解决我目前的烦恼？我需不需要求助于专家？

陈智磊，金文泰

那些从你口中掉落出来的硬碎片也许并不是牙齿碎片，而是牙垢或牙结石。人们很容易误以为那是牙齿碎片，因为无论是颜色还是坚硬度都十分相似。多数的牙结石呈三角形，边缘锋利，表面粗糙，呈白色，黄色或者深色。

结石块会不时的掉落，但并不频繁。牙结石掉落，牙齿后方缝隙中会出现三角形的小洞，其实这个洞原本就存在，只是长期被牙结石堵塞住了。

口腔流血是由口腔感染或牙周病所引起，俗称的口腔疾病其实就是细菌感染。

最轻微的口腔疾病是牙龈炎。这种口腔炎症的初期症状是由牙菌斑和牙垢引起的，可以通过认真刷牙、使用牙线以及去牙科做定期的清洁来防范及治疗。

如果未清除牙垢并对牙龈炎置之不理，就会恶化成较为严重的牙周病。牙齿和牙龈之间会形成牙囊，当这些牙囊被牙龈下的细菌所感染时，人体的免疫系统就会释放化学物质来抵抗细菌，这些化学物质随着细菌所释放的物质

一起，会损坏支撑牙齿的牙骨以及其他组织，因而导致牙齿脱落以及牙骨退化。

口腔疾病是牙齿脱落的头号杀手。此外，研究表明口腔疾病中所带的细菌可能导致心脏疾病以及其他疾病。

预防牙垢形成的最佳方式如下：

- 使用正确的方法勤刷牙。使用软毛牙刷，其柔软的刷头足够细小，可以刷净口腔所有区域。确保有刷到牙齿背面及后部臼齿那些难以刷到的区域。

- 选择含氟并且能有效防止牙垢的牙膏。这种牙膏可以防止牙斑硬化形成牙垢。另外，其所含的氟可以帮助修复牙釉的损伤。一些牙膏配方中也含有三氯生，一种抵抗牙菌斑细菌的抗菌素。

- 使用牙线。无论多勤快的刷牙，只有每天使用牙线才能清除那些较隐蔽区域的牙菌斑并防止牙垢形成。

- 注意饮食。口腔中的细菌借由食物中的糖及淀粉滋生。当细菌接触到那些食物时，会释放有害的酸。保持饮食健康并控制所摄入的糖分。用餐时以及用餐后多喝水也能帮助减少牙菌斑的形成。

- 不要抽烟。研究表明抽烟或烟草类产品的人士，牙齿及牙龈更容易产生牙垢。

牙结石块的掉落，正好提醒你需要清理牙齿上残留的牙结石，以避免口腔疾病的恶化。牙结石一旦形成，是没有办法自行刮除的，唯有寻求牙医的帮助，使用特殊仪器刮除牙垢抛光牙齿。请确保每六个月进作一次牙科检查，清除牙菌斑、牙垢，预防并发症。

他毕业于新加坡国立大学的牙科学士，2013年成立了B9牙科诊所，短短一年内就已成立了三间牙科诊所。B9牙科诊所着重于为病人提供最优质的服务，选用的也是最前沿先进的器材和作业流程，同时维持着高标准的卫生管理。



B9牙科诊所公平、合理、透明的定价以及全方位的牙科护理著称。顾客的满意度以及回流率甚高，让林医生和他的团队更致力于重塑人们的牙科护理体验。B9牙科诊所的服务全面而专业，并且备受信赖，更于今年荣获2014年度中小型企业500强所颁发10大牙科护理界特殊成就奖。



林耀龙医生

B9 The Star Vista
1 Vista Exchange Green
#01-02 Singapore 138617
(Next to Buona Vista MRT)
Tel: 6334 8988

B9 Toa Payoh
520 Lorong 6 Toa Payoh
#01-64 Singapore 310520
(Next to Toa Payoh MRT)
Tel: 6251 8988

B9 Clementi
449 Clementi Ave 3
#01-261 Singapore 120449
(Next to Clementi MRT)
Tel: 6777 8988