

醫療新知

口腔健康要重視

- ▶ 口腔疾病(包括缺牙、蛀牙、補牙、牙周病、口腔黏膜病變)是一個常見的問題，據統計全球每年大約會有一千五百萬人因口腔問題而造成日常生活上的困擾，口腔問題常會影響生理、社交生活、導致自信心低落。過去研究已經證實口腔問題與心血管疾病的發生率、死亡率有很大關係，而近幾年研究更在在顯示慢性發炎的口腔疾病在慢性腎臟病的發生、惡化，都有其相關性，甚至發現與透析患者的心血管疾病發生有所關聯。



- ▶ 國際期刊 (NDT) 在 2016 年發表一篇針對透析腎友口腔疾病的跨國性研究統計，研究中發現腎友發生口腔問題的情形很常見、而且也比一般人來的更嚴重，參與研究的對象每個人平均會有 22 顆牙齒有病變、五分之一透析病患有掉牙問題、有中/重度牙周病的

更高達 40.6%，而口腔黏膜病變則較少見。其中，年齡大、女性、抽菸、糖尿病、

較少刷牙都是牙齒病變的危險因子，而男性與營養狀態差則與較嚴重的牙周病有關；
由此可見，口腔問題是透析腎友應該要正視的問題。

- 雖然目前無直接證據證實，改善口腔健康可以降低腎友的心血管問題，但積極的牙齒照護、維持口腔衛生是可以改善因口腔問題所導致的口乾、疼痛、味覺異常和吞嚥困難，進而改善營養狀況、生活品質；而勤刷牙、使用牙線、定期洗牙、戒菸都是保護牙齒遠離病變、維持口腔健康的有效方式。

