



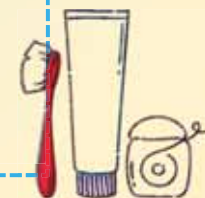
# 蛀牙

## 蛀牙的預防方法



培養良好飲食習慣，少吃含糖的食物及飲品，尤其是黏性較高的食物

有效地刷牙及使用牙線清潔牙齒，以清除牙齒表面的牙菌膜

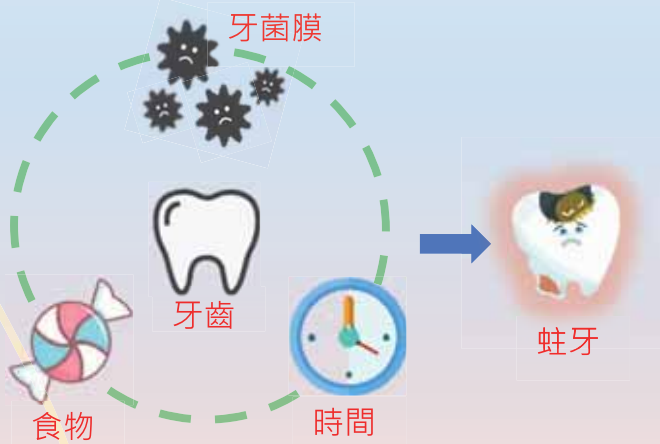


使用含有氟化物 ( Fluoride ) 的牙膏/漱口水

定期接受牙醫檢查



## 蛀牙的成因



細菌積聚在牙齒表面形成牙菌膜。當牙菌膜遇上食物中的糖或碳水化合物，便會轉化成酸素，將牙齒表層溶化，日久便會形成蛀牙。



## 蛀牙的症狀

初期的蛀牙並不會有痛楚感覺，單憑肉眼亦可能看不見有蛀洞。但當蛀牙逐漸擴展至牙齒的深層組織，或會出現以下症狀：

- 牙齒可能出現蛀洞
- 蛀壞的部分可能會發出異味，導致口臭
- 冷/熱時痛楚
- 蛀牙可能帶來持續不斷的疼痛，咀嚼困難，甚至影響日常生活
- 蛀牙嚴重時，細菌擴散到鄰近的牙周組織，引致發炎，並可能產生膿腫



## 蛀牙的治療

當懷疑有蛀牙，你可以到牙科診所接受檢查。牙醫會按蛀牙的嚴重性作出治療。

- 補牙
- 根管治療 (俗稱杜牙根)
- 牙冠/牙套
- 拔除牙齒

