

洗牙的 注意事項

洗牙是利用超聲波產生高頻震盪，除去牙齒表面的牙菌膜、牙石及牙漬，治療所需的時間不長，但效果明顯，亦不會傷害牙齒結構，用以保護牙齒健康。

許多人在洗牙過程中都有出血，原因都與牙肉/牙齦發炎有關係。牙周病越嚴重，牙齦出血的情況也會越明顯。如果平日刷牙時已有出血情況，就說明牙周病已不輕了。因此，洗牙後要繼續保持口腔衛生，清除牙菌膜，發炎便會退去，口腔不適及牙齦出血的現象就會逐漸消失，牙齦亦會回復健康。

洗牙後幾天內，牙齦如果還出現少量的血絲，屬正常現象不用擔心。不要用力吸吮或用舌頭舔拭牙齒，也不要用手指觸摸牙齦，或過度漱口。病人可嘗試飲用或含凍水，以達致止血效果。

有些病人在洗牙後，或會出現牙齒敏感的症狀。這些不適大多數於幾天之後就會消除，唯部分較敏感人士或會對冷、熱、酸、甜等刺激出現過敏不適的現象。病人應避免接觸刺激性食物，牙齒適應過後，症狀就會有所舒緩。或可使用抗敏牙膏或抗敏漱口水以改善不適。

洗牙後，牙縫變大，牙齒出現輕微鬆動，或感覺牙面粗糙等令病人憂慮。這問題大多數出現於口腔健康較差的病人身上，由於牙石長期堆積，導致牙槽骨及牙齦萎縮，牙腳外露，牙縫被牙石覆蓋，清除後就會感覺牙縫變大，牙面變得粗糙。病人只要保持良好口腔衛生，牙齦及牙槽骨就能保住健康。

洗牙並不能改變牙齒先天的顏色，但可以把牙面上大多數的牙漬清除，包括茶漬，咖啡漬等，但深陷於牙紋內中的色素就難以清除。

