

選自《青少年健康教育指南》

你問我答：

青少年牙科問題 解答

優質教育基金贊助（計劃編號：2017/1070）

香港中文大學健康教育及促進健康中心製作（2025年修訂）

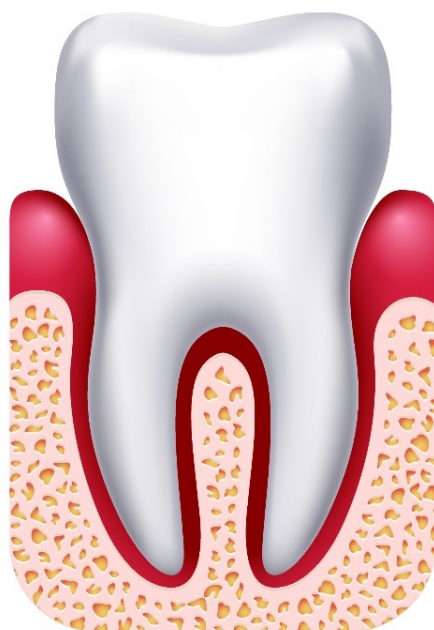
1

牙肉流血屬正常嗎？

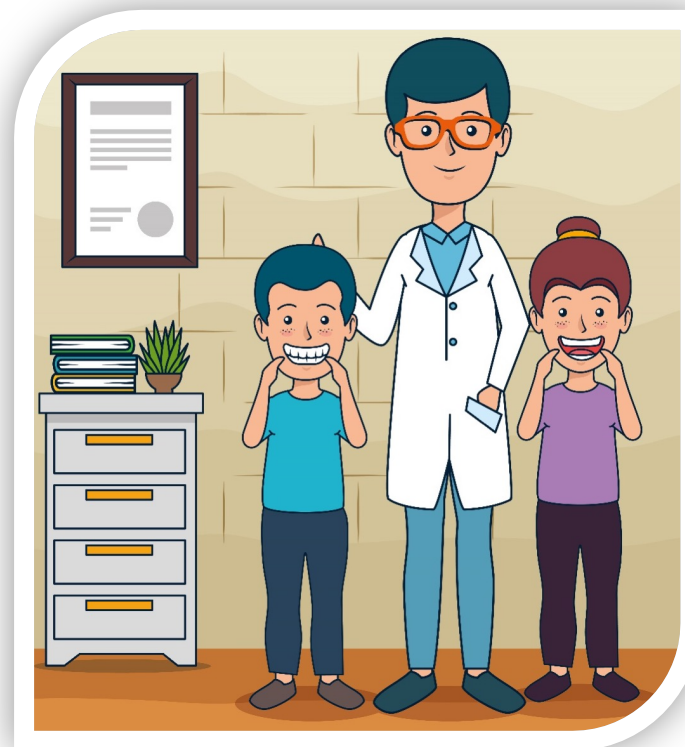
健康的牙肉（牙齦）應呈粉紅色，刷牙時不應出現滲血。如果牙齦邊緣變紅腫，並在刷牙或輕壓時流血，則可能是輕微牙周病（牙齦炎）的徵兆。



健康的牙肉

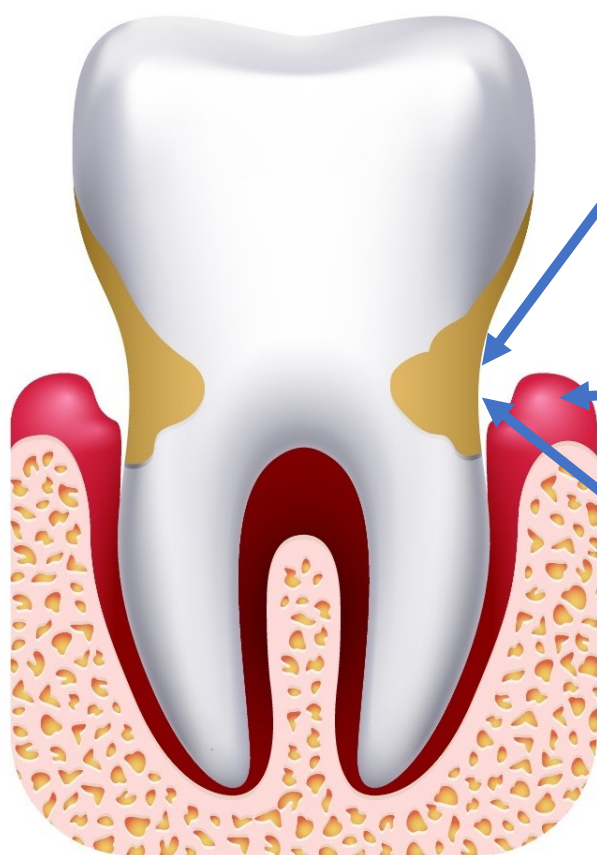


牙齦炎患者的牙肉



● ● ● 青少年牙齦出血通常由口腔衛生情況不佳引起。

當牙菌膜在牙肉邊緣積聚，細菌產生的毒素刺激牙齦，引致發炎，紅腫的微血管壁變得又薄又脆弱，刷牙時容易被擦破導致流血。



牙菌膜長期積聚，
被唾液鈣化形成牙石

牙石的表面粗糙，
積聚細菌，牙肉
持續發炎

牙周膜萎縮，令牙肉與牙齒之
間的空間增大，形成牙周袋，
牙齦進一步萎縮令牙根外露



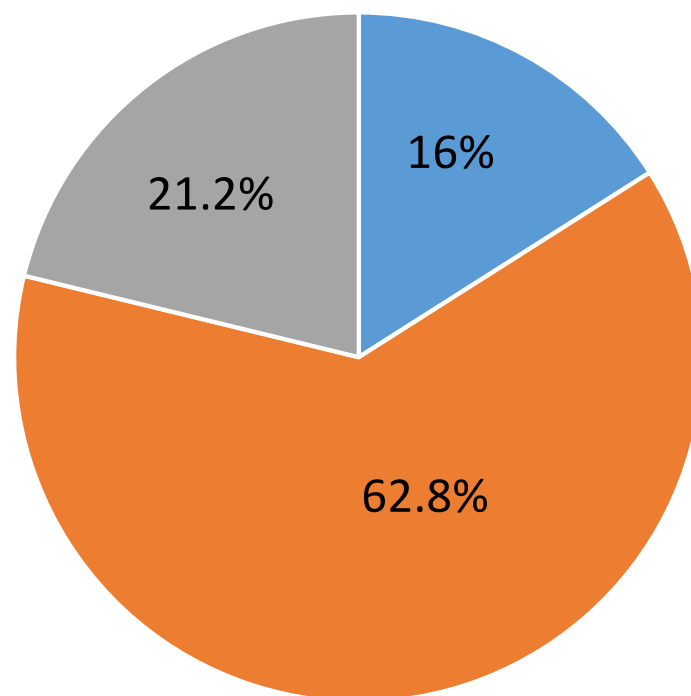
如果不加以處理，隨着大部分牙
周組織的破壞，牙齒將失去支撐，
變得鬆動、移位，甚至脫落。

(Fiorellini et al., 2023)

2

青少年的牙肉健康嗎？ 我該怎樣處理牙齦出血問題？

49,100名12歲接受口腔檢查的青少年



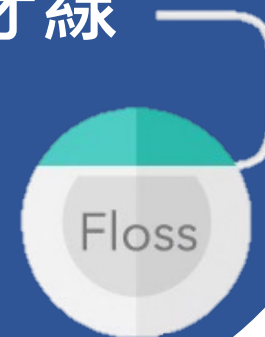
■ 牙齦屬於健康 ■ 沒有牙石但有部分牙齦出血 ■ 有牙石積聚

衛生署（2024）發布一項在2021年進行關於香港人口腔健康狀況的調查報告，反映青少年的牙齦健康問題有待改善。

到牙科
診所洗
牙和學
習正確
刷牙方
法



每天正確
使用牙線



刷牙時
不要因怕
痛而避開
泛紅牙肉，
輕力刷淨
牙齦邊緣



短暫使
用具抗
菌功能
的漱口水



消炎的藥
水和消炎藥

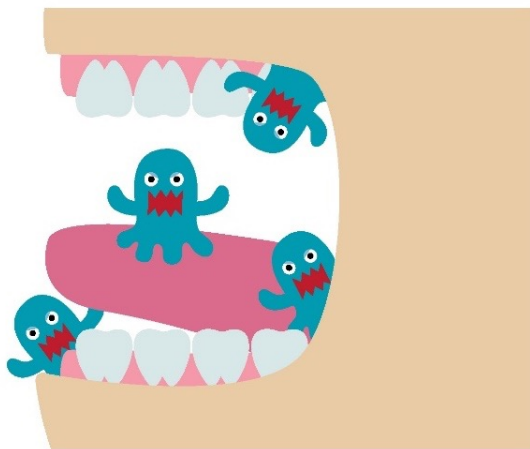




3

為甚麼有口氣？

- 口腔傳出難聞的氣味是常見的口腔問題。
- 口氣的成因主要是由於不良的口腔衛生習慣所致。



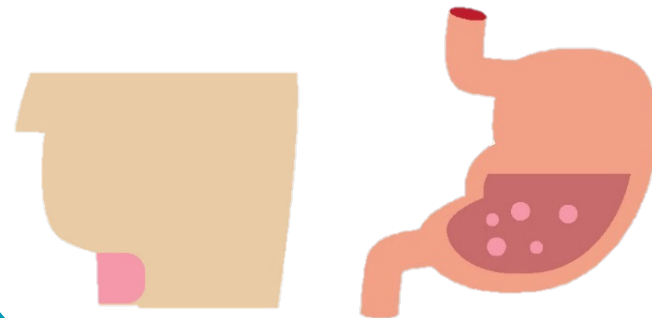
食物渣滓殘留在口腔和牙齒夾縫之間，被細菌分解時產生難聞的氣味。



蛀牙和牙周病患者
的牙洞和牙齦邊緣容易
積聚食物渣滓和細菌



患扁桃腺炎或有
胃酸倒流問題



進食某些食物如大
蒜、洋蔥、芝士、
咖喱或魚類等食物
本身氣味濃烈

為甚麼
有口氣？



有吸煙或飲酒
習慣的人士

4

有口氣怎麼辦？

每天至少
刷牙兩次



進食氣味濃烈
的食物後，咀
嚼無糖口香膠
或薄荷糖



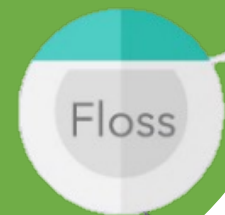
每天用牙刷或
刮舌器輕輕
清潔舌頭表面



短暫使用具抗
菌功能的漱口
水可去除引致
口氣的細菌



每天用牙線
清潔牙縫



定期接受牙齒
檢查並治療可
引致口氣的蛀
牙和牙齦問題

牙醫和醫生亦
會幫助病人診
斷其他可能引
致口氣問題的
成因



5

刷牙力度越大越好？
刷毛越硬潔力越強？

並非如此！



太用力刷牙
有機會損害
牙齒和牙齦



刷牙力度過大或
使用刷毛太硬的
牙刷



令牙齒表
面的琺瑯
質磨損和
牙肉萎縮



牙根外露

牙齒敏感
疼痛

刷牙的力度
要適中

選用刷毛柔
軟
的牙刷



以每兩三顆牙
一組刷

細心刷淨牙齒
的外側面、
內側面和
咀嚼面

刷淨牙齦邊緣位置，
那是最多牙菌膜積
聚的地方

6

牙科工作包括哪些職位？

牙醫

- 曾接受牙醫訓練。
- 負責診斷病人的牙齒和口腔健康狀況，針對不同的牙齒問題作適當的治理。
- 例如補牙、拔牙、鑲牙、根管治療和植牙等。



牙科衛生員

- 負責清除牙齒表面的牙石及牙漬，進行洗牙程序。
- 協助牙醫替病人進行口腔檢查、拍攝口腔X光片，以及基本預防蛀牙程序。
- 例如在牙齒表面施用氟化物溶液、牙紋防蛀劑。

牙醫和牙科衛生員均會
向病人提供口腔衛生和
牙齒健康的資訊和建議



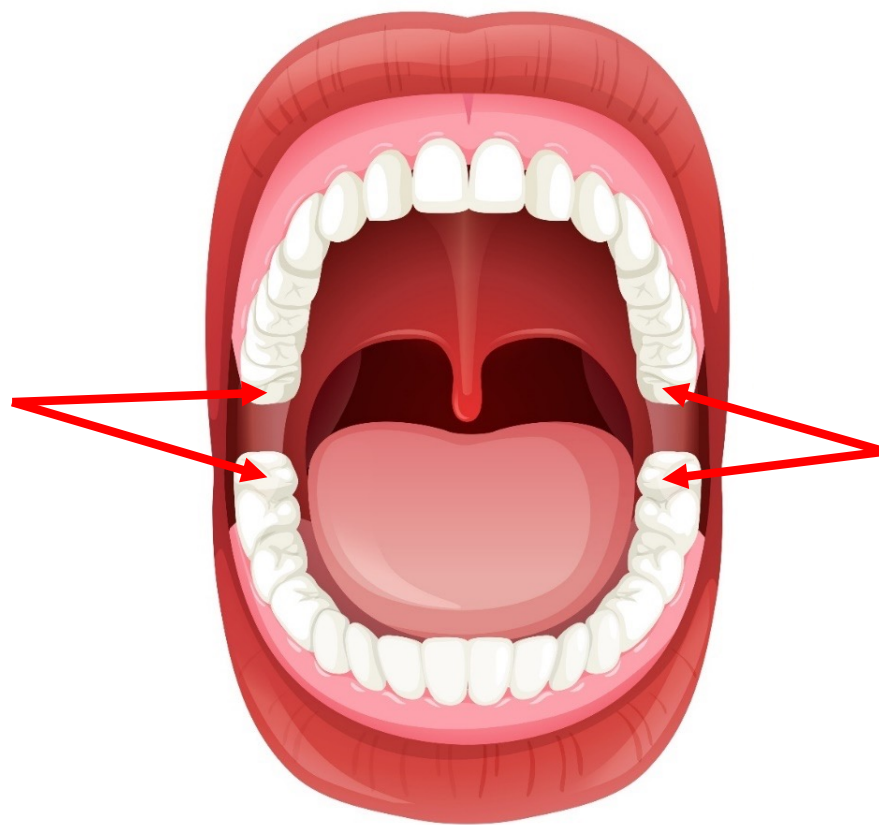
還有其他與牙科相關的
手術助理和**技師**等
人員在不同崗位各展
所長，照顧人們的牙
齒健康及幫助人預防
口腔疾病



智慧齒何時長出？ 有必要拔除嗎？

智慧齒是上下顎末端第三顆大白齒，通常在**17至25歲之間長出**，亦是最遲長出的恆齒。

智慧齒的生長時間、位置和方向因人而異，有些人的智慧齒生長過程順利，有些則不然。



智慧齒阻生

- 指智慧齒因被前一顆大白齒阻擋而不夠位置生長的情況
- 會產生痛楚
- 位於口腔最後方而較難徹底清潔，容易令該位置的牙齦受感染而腫脹和潰瘍，以及令前一顆大白齒的根部受損和變得容易蛀蝕



- 若病人有智慧齒阻生問題，牙醫會先替病人做X光檢查，以確定阻生的情況，並在有需要時建議病人接受拔除手術。





一定要拔除智慧齒嗎？

智慧齒一般較難保持清潔，容易蛀蝕並引發牙齦感染，還可能對前排牙齒造成壓力，導致擁擠，因此有人認為即使智慧齒沒有阻生或蛀蝕，也應將其拔除以達到預防的效果。

尚未有足夠證據證實將沒有明顯問題的智慧齒拔除能有效避免日後前排牙齒變得擁擠（ Mettes et al., 2012 ）。



培養仔細的刷牙習慣，日後也要密切留意智慧齒的生長狀況，定期接受牙科檢查，以探討有否智慧齒阻生問題和拔牙的需要，這是較為謹慎的做法。



參考文獻

- 衛生署（2024）。《2021年口腔健康調查（重點）》。
https://www.toothclub.gov.hk/chi/pdf/Oral_Health_Survey_2021/Oral_Health_Survey_2021_Highlights_TC.pdf
- Fiorellini, J. P., Sourvanos, D., Kim, D. M., Chang, Y., Freire, M., Luan, K. W., & Sarmiento, H. L. (2023). Dental biofilm-induced gingivitis and its management. In M. G. Newman, P. R. Klokkevold, S. Elangovan, Y. Kapila (Authors), F. A. Carranza, & H. Takei (Eds), *Newman and Carranza's clinical periodontology and implantology* (14th ed., pp. 204-218). Elsevier.
<https://www.clinicalkey.com/#!/content/book/3-s2.0-B9780323878876000154#hl0000542>
- Mettes, T. D. G., Ghaeminia, H., Nienhuijs, M. E., Perry, J., van der Sanden, W. J., & Plasschaert, A. (2012). Surgical removal versus retention for the management of asymptomatic impacted wisdom teeth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6, CD003879. <https://doi.org/10.1016/j.jdent.2005.06.003>

承蒙優質教育基金贊助「ASAP健康生涯規劃計劃」（2017/1070）以及「ASAP健康教育深化計劃」（2022/0452），特此鳴謝。

使用細則

1. 1. 《青少年健康教育指南》（實體版及網上版）僅供香港註冊的教師使用。本書內容及所提供的教學資源之版權屬優質教育基金，只可作非商業性質的教育用途。
2. 2. 在非銷售用途的教育活動中，若使用者需為學生複印或列印本書內容，須在成品的版權頁、文章結尾或顯眼位置註明：「文章引自《青少年健康教育指南》，版權屬優質教育基金，蒙允許使用。」
3. 3. 使用者可根據學生的程度製作教學投影片和課業，合理地加入校名和新增題目，但須在適當地方保留「選自《青少年健康教育指南》」字樣。
4. 其他使用細則及免責聲明請參閱《青少年健康教育指南》，網上版可從健康教育及促進健康中心[網頁](#)瀏覽。