

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：牙齒不白，也是乾淨的牙
文章內容：（限 500 字~1,500 字）
<p>很多人都知道要定期洗牙，但是洗牙的過程卻令人害怕，牙齦流血與痠痛的恐懼，洗牙後牙齒邊寬敏感的感受令人厭惡，那為什麼還要每半年到一年定期洗牙呢？也有人說洗牙會傷害你的牙齒，這是真的嗎？</p> <p>一. 什麼是洗牙？</p> <p>洗牙簡單來說，就是把附在牙齒表面上的牙結石除去，然而，牙結石究竟是什麼？由於牙齒表面粗糙，使得細菌容易附著孳生在牙齦上，形成牙結石的前身 - 牙菌斑。牙結石就是造成牙周病的元兇，可能引起牙齦炎、牙周炎，而定期洗牙是為了預防及治療牙周病的方法。洗牙分成兩種，第一種是超音波洗牙，利用超音波震盪原理，快速、方便的除去大部份結石，一般牙科診所多用它作除去牙結石之器具。第二種是利用牙周刮刀去除牙齦下的結石，醫師要經過特別的訓練，所以在一般牙科診所不常見。</p> <p>二. 洗牙會傷害牙齒？</p> <p>牙齒表面的琺瑯質是全身最堅硬的組織，他的硬度是骨頭的三到四倍，一般醫療用品在正常使用的狀況下是不會破壞牙齒組織的。</p> <p>三. 就算洗牙，也不能變白？</p> <p>洗牙的用意只是在清除牙結石，不會使牙齒變白，若牙齒要白，則要利用噴砂機或其他美白療程，不過近年來也慢慢有了噴砂洗牙，治療時能在瞬間把茶漬跟黑斑去除，減輕</p>

牙齦炎與牙周炎的症狀。

四. 為甚麼洗牙會流血還會敏感?

洗牙會流血是因為牙齦已經發炎了，口腔裡的免疫細胞為了清除細菌，引發牙齦紅腫與充血，在牙結石清除後，要認真刷牙避免再次發炎。那在洗牙過後為什麼吃到冰、酸與甜的食物會痠痛呢？這是因為牙結石被清除後產生的暫時敏感性牙齒，會持續約一到兩周。不過也有原因是牙結石已經形成很久，牙齦與牙齒表面的骨頭都已經被嚴重破壞，需要靠洗牙才能避免惡化時，也會引起流血與痠痛。

五. 洗牙後要注意的事

洗牙後當天牙齦的表面有血絲屬正常現象，洗牙後最好不要進食過於辛辣或酸冷的食物，二到三星期盡量少吃太冷或太熱的食物，以避免物理刺激牙齒的敏感現象加重，最重要的，洗牙後要改變刷牙方式，注意不要橫向刷牙，每天刷 2 到 3 次,吃完食物後要盡快漱口是最好保養牙齒的方法。

參考資料

1.洗牙!?超音波洗牙!?您知多少!?-榮民總醫院

<https://www.vghtc.gov.tw/UnitPage/RowViewDetail?WebRowsID=1ef899ec-4b53-4027-adb4-e430f7a9253e&UnitID=2d65b492-f83e-4aa8-9d17-1a1a450e14dc&CompanyID=e8e0488e-54a0-44bf-b10c-d029c423f6e7&UnitDefaultTemplate=1>

2.去牙醫做超音波洗牙更乾淨?醫師提醒這些族群可能不適合

<https://www.storm.mg/lifestyle/1453184>

3.洗牙會傷害牙齒嗎?為什麼你沒次洗牙都會痠痛或流血?

<https://heho.com.tw/archives/39319>

4.噴砂洗牙有優勢嗎?

https://www.cryp.com/crypContents?content_id=110047

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則