口腔保健

(一)口腔保健 333 原則

●3 餐飯後都刷牙

●餐後 3 分鐘內刷

●刷牙至少 3 分鐘

(二)牙刷的選擇、刷牙守則

●牙刷的選擇

刷頭要小，在口腔中比較好迴轉，刷毛要軟才不會傷害牙齒與牙齦。簡單的說，就是軟毛小牙刷。牙刷定期更換，保持刷毛直立、不分叉。

●刷牙的順序

頰側牙面用同側手刷，舌側牙面用對側手刷，咬合面用同側手刷，前牙用右手刷。先刷上牙，再刷下牙;右邊開始，右邊結束。

●牙刷的握法及刷法

- 正確握法，拇指前伸。
- 刷毛與牙面成 45 度~60 度，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷，約 10 次。
- 由右上頰側開始，刷毛與齒面成 45 度~60 度，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷。
- 刷上排前牙。
- 刷左上頰側。
- 刷左上咬合面，也是兩顆兩顆來回刷。
- 刷左上舌側。

(三)牙線的清潔範圍與功能

牙齒的鄰接面(牙齒與牙齒之間的面)因牙刷刷不到，因此我們得用牙線把鄰接面的牙菌斑「刮」下來。牙線也可以把塞在牙縫的食物清出來，但牙線的主要功能是清潔牙齒的鄰接面。

●牙線的選擇

最好是用無蠟牙線。因為用牙線刮牙縫鄰接面時，到底要刮幾次？要刮到什麼程度才算清潔？最好的指標是刮到「吱嘎」聲出現。就好像我們洗碗洗乾淨時，可聽到「吱嘎」聲一樣。用無蠟牙線可以輕易聽到這種聲音，而有蠟的牙線必須在蠟刮掉以後才聽得到這種聲音。有蠟牙線和無蠟牙線在潔牙的效果上，相差無幾，鑑於使用與學習上的方便，我們建議使用無蠟牙線。

●牙線的使用方法

- 截取約手臂長的牙線(成人約 45 公分)。
- 一端繞在中指的第二指節約兩圈，距離約 20 公分處再繞兩圈於另一手中指之第二指節。
- 手指頭一握緊拳心，即可把牙線繃緊。
- 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方型，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩中指間的適當長，同時這也是操作牙線的基本手勢。
- 牙線越過一手食指與另一手拇指頭上多肉的地方。兩指間保持 1 公分長的牙線。
- 兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。
- 將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成 c 型(參閱圖 11)上下刮，兩指同時上下運動。
- 刮同一牙縫的另一面。
- 同樣的方法，清理第二個牙縫的牙齒鄰接面。
- 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。
- 食指在內、拇指在外，同時上下運動。
- 刮後牙區時，使用兩手食指。
- 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。
- 由犬齒開始，逐個牙縫清理。
- 兩手食指同時上下運動。
- 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。
- 刮下顎的後牙區，也是同樣的方法，此時收下顎，以利視線。

- **要做到最後一顆牙的最後一個面為止。**
- **初學時宜由較容易的前牙開始，逐漸往後牙做。待熟悉後，可由右上後牙開始，依右邊開始右邊結束的要領，以免遺漏。**

資料來源：中華民國牙醫師公會全國聯合會