



你刷牙的方法 正確嗎？

· 般 木 ·

刷牙幾乎已是我們早晨例行的事，衛生習慣良好的人，在睡前都刷牙漱口，但是刷牙的習慣在人類生活上，何時建立的，都沒有考掘過。在紀元前，就有記載用小木枝剔牙縫，用葡萄酒漱口，以清除口臭。

現代家庭，刷牙的習慣如何建立，尚沒有明確的了解，大部分的小孩在入學前已經就會刷牙了，但卻沒有接受到正確的指導。

刷牙的目的

- (1) 保持口腔清潔，維持口腔健康，防止齲齒和齒齦發炎。
- (2) 增進口腔的舒適感和容貌美觀。

每天要刷牙

刷牙有什麼益處？

- (1) 牙刷刺激牙肉，使局部血液循環好，增進牙齒健康。
- (2) 清除牙垢、食物殘屑，以防止細菌存留。
- (3) 可促進象牙質增生，消除牙齒過度敏感。
- (4) 可使牙肉光滑鮮艷，牙齒潔白光亮。
- (5) 刷牙可減低口腔感染，穩固牙根。

刷牙的方法

但是如果刷牙的方法錯誤，亦會引起不良後果，日常發生的一些現象，人們不

明究竟，事實上，是由於刷牙方式不當而產生的：

(1) 牙齒損傷：因為牙刷品質粗劣，刷牙方法不當，使牙齦和口腔粘膜破損，仍至出血、潰瘍、發炎、疼痛等現象。

(2) 牙齦萎縮：刷牙方法不當，



—— 口腔保健 ——

牙齦不但沒有受到適當的刺激，反而使牙齦漸漸萎縮，暴露牙根，易於脫落。

(3)牙齒頸部損傷：是由於使用粗硬的牙刷，刷法錯誤，將牙齒磨成楔形，尤其是犬齒、小白齒。

(4)牙齒過敏：是因為磨傷牙齒外層的琺瑯質，暴露了象牙質，於是對冷、熱的食物皆有敏感，或有發酸的現象。

選擇牙刷

牙刷的選擇很重要，一般人認為毛硬可以刷得乾淨，事實上並非如此，太軟亦沒有效果，選擇牙刷時應注意下列三個條件：

(1)刷柄宜直形，不必彎曲，刷頭要短，（成人牙刷不超過一寸半，小孩用的不超過一寸）刷頭短，在口腔中易於翻轉，能伸入刷到後

面的臼齒。

(2)刷毛軟硬度適宜，應有良好彈性，高度均勻，不必有前高後低的弧度。

(3)刷毛為兩或3排，每排6至7束，毛束中間有適當的距離，才能使刷毛活動自如。

保護牙刷的清潔及耐用，使用前後用冷水沖洗，勿用熱水，至使刷毛彎捲起來。刷後一定將柄向下，刷頭朝上放置在漱口杯口，這樣才使刷毛易乾燥，刷毛彎散時，就要更換牙刷。

順序步驟

刷牙的順序及步驟要逐漸養成，請每次按照這個順序：

- (1)先用冷水沖淨牙刷。
- (2)將牙膏擠在牙刷上。
- (3)刷上牙外側，由左至右，上

下刷，左右刷。

(4)刷下牙外側，由左至右，上下刷，左右刷。

(5)刷上牙內側，由左至右，上下刷，左右刷。

(6)刷下牙內側，由左至右，上下刷，左右刷。

(7)刷上牙咀嚼面由左至右，旋轉磨刷。

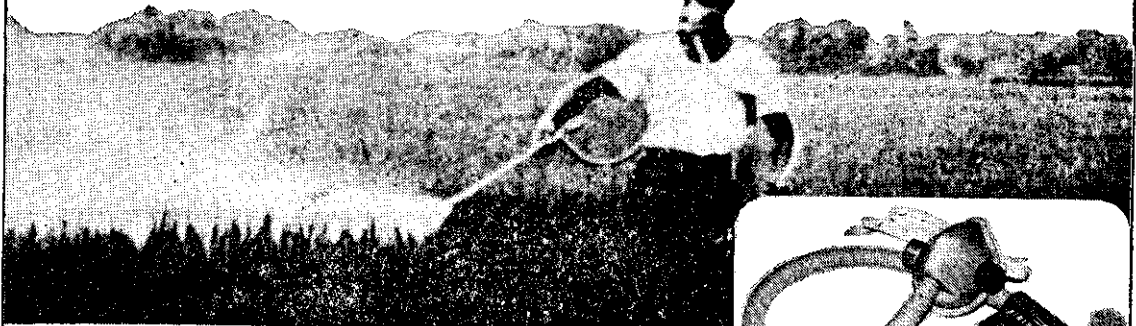
(8)刷下牙咀嚼面由左至右，旋轉磨刷。

(9)用清水猛力漱口3次，以清除刷出的殘渣。刷牙用力並不一定有效，反而傷損牙齒的琺瑯質，用自然的力量刷出齒縫的污垢。

現在，你認為自己已知道怎樣刷牙了嗎？請指導別人及小朋友們正確的刷牙方法！

電子空氣過濾口罩

售價300元 郵政劃撥129600號



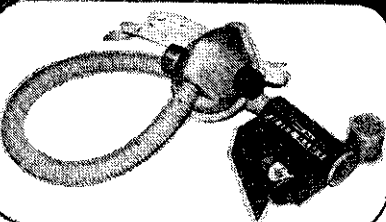
農友噴灑農藥，防止農藥吸入中毒。
化學工廠員工，防有害氣體吸入體內。
礦工及勞工，防止石粉末吸入肺部，
可預防職業病發生。

甚佳企業有限公司

台北郵政68~1642信箱
電話：(02) 5814719

經銷商：

林章一 台東市寶桑路248巷11號 電話(089) 326262
尚德農藥行 宜蘭縣員山鄉尚德村87號 電話(039) 325032
何德 花蓮縣富里鄉富南村48號



《徵求各地經銷商》

台專申字6721194號