

齒頰留香刷牙法

/ 鄭緯

經過一夜好眠，起床後必做事情之一，就是刷牙，才能保持一口清新甜美。為常保牙齒的健康，我們不能不重視標準牙刷的選擇與正確的刷牙方法。

如何選擇牙刷

牙刷的選擇，應以能夠刷到口腔內牙齒任何角落，同時要方便於按摩牙齦為原則。

因此牙刷毛束的排列不宜密集，牙刷毛的軟硬程度也適中，而不能太軟或太硬。

牙刷毛束排列

通常標準牙刷最好的排列是二或三直行，六到八橫列最佳。

牙刷毛束間隔要大，不要過於密集。若毛束超過三直行、八橫列以上，牙刷便會太長且過於密集，不但用起來不方便，清潔牙齒的效果也不好。

牙刷毛質料

牙刷毛的質料有尼龍毛和自然毛（豬鬃毛）二種。一般說來，二種一樣好，對牙齦按摩的作用也差不多。唯一差別是尼龍毛較堅固、耐磨且不易斷。

牙刷毛軟硬度

牙刷毛軟硬程度分軟、中硬、硬和特硬四級。

對於一般正常人或有輕度牙周病的，中硬或硬級毛最為適當。軟毛牙刷的清潔和牙齦按摩效果不大，也不夠堅實，不適用於做長期的口腔物理治療時運用。

只有在剛刮過牙結石和刮除牙齦肉芽組織，或幼兒牙齦切除手術後，把覆蓋傷口的外科敷料拿掉後一、二星期內才可以使用，但以後依然還是用毛較硬的牙刷。

牙刷的柄

不論彎柄或直柄均可，只要用起來不會妨礙刷牙的動作就行。



要長保牙齒的健康，應儘量遠離糖果，並勤刷牙（阿豐攝）

牙刷附加物

一般牙刷柄末端都有一小圓孔，這是供安裝按摩牙間齒齦乳頭所用的橡皮錐的，在台灣牙刷很少有此附加物，這是自己在做口腔物理治療不可缺少的道具。

目前已有商品出此種牙刷，在不多破費上，當然以選此牙刷為佳。

此外近年發展一種自動牙刷，專為不能用手刷牙，或精神方面有障礙者所設計，以幫助他們維持口腔衛生。

正確刷牙法

選擇了適合自己的標準牙刷之後，就是要注重刷牙的方法，隨意亂刷的結果，不僅達不到清潔效果，有時還會造成口腔疾病的產生或惡化。較為正確的刷牙法大致如下：

1. 上排牙齒由上往下刷。
2. 下排牙齒由下往上刷。
3. 牙齒咬合面要加壓短促的來回刷。
4. 上門齒內面將牙刷毛垂直由上往下刷

，下門齒則同法由下往上刷。

5. 牙刷需以四十五度角置於牙齒與牙齦間，輕輕來回振動。

牙刷保存

牙刷在使用後，定要使其乾燥，長期處

於潮濕狀態，會減少牙刷的壽命。

「工欲善其事，必先利其器」，牙刷是保持口腔衛生的利器，要真正達到口腔的健康，基本的條件便是選擇標準牙刷與正確的刷牙方法，絕不能草率了事或有所忽略。

危險訊號

告訴你口腔的八個危險訊號，若有以下某種情況發生，便須立即就醫。

1. 刷牙時牙齦流血。
2. 口臭或呼吸氣味難聞。
3. 牙齦紅腫，有壓痛感。
4. 永久齒有鬆脫動搖的現象。
5. 牙齦與牙齒間有空隙出現。
6. 壓擠牙齦時會有膿液自牙齦、齒間流出。
7. 吃東西時，牙齒咬合有改變。
8. 裝帶假牙時，有所改變。

· 輕鬆一下 ·

原來如此

甲：「聽說作家都很窮。」

乙：「難怪他們把星星幻想成珍珠！」（阿賓）

肥效長久 後勁十足



原裝進口 歷史悠久

土壤改良 最純正 最佳有機質肥料 蓖麻粕

含有成分：

氮	6%
鉀	1%
磷	2%
有機物	91%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、柑桔、蕃石榴、蘆筍、枇杷、檸檬、荔枝、蓮霧、茶樹、蕃茄、草莓、菸草、蔬菜、瓜類、豆類、甘蔗、婆蘿、花卉、竹筍、中藥。

泰國蓖麻油工業公司
(直接販售)

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青葉社
服務處：(02) 7044259 泰坦企業公司
(052) 541017 林木榮 (045) 874571 農友行
(036) 663659 張金海 (089) 310417 陳啓明