

讓您擁有健美的牙齒

文圖 / 李伯訓

優良的人口素質包含身、心的健康，當經濟的富裕繁榮使人民生活水準提高，一向被中國人引以為傲的食文化，也變得多元且細緻，在您大塊朵頤之際，想必也希望一輩子享受人間美味，要達成這個願望，首先須擁有健全的牙齒，如何做好口腔保健呢？

從小我們便被教育要養成天天刷牙的習慣，有的人每吃完東西就刷牙，結果蛀牙或牙周病還是

不斷的發生，這多半與刷牙方式不正確有關，該用什麼方式刷牙較好呢？

首先來談談牙刷的選

擇。美國牙醫協會認為牙刷的刷面長度最好在2.54到3.18公分之間、寬則在0.79到0.95公分之間、2



◎圖1 「貝斯刷牙法」刷毛與牙齒長軸呈45度



◎圖2 不正確的牙刷擺法，牙刷長軸與牙齒咬合面不平行



◎圖3 門牙內側面的刷法



◎圖4 牙刷最後的刷毛置於犬齒的後半部



◎圖5 牙刷最前端的刷毛置於犬齒的前半部



◎圖6 雙手食指繃緊牙線，緊靠牙面上下拉動

至4排的刷毛、每排刷毛有5到12叢，在這範圍之內的牙刷，較能有效清除食物殘渣。

至於刷毛軟硬的選擇，沒有絕對的好壞，軟刷毛較有彈性，與牙齒接觸的面積較多，但在移除大且黏的牙菌斑效果較差。

在謹慎且正常的使用下，牙刷大約每3個月須更換一次，如果刷毛在一星期後變形，代表刷牙太過用力，相反地，如果刷毛使用6個月後仍然是直的，表示刷牙力量太輕或者沒有每天使用。

現在市面上可見多種電動牙刷，它特別適用於

- 1.無法將刷牙動作控制很好的人。
- 2.小孩或身體殘障無法使用一般牙刷的人。
- 3.戴有矯正裝置的人。

其實，如果刷牙動作確實，電動牙刷與一般牙刷效果並沒有差別。

接下來談談刷牙的方法，這裡介紹的是「貝斯刷牙法」：將牙刷最前端置於上排最後一顆牙齒的後面，刷毛與牙齒呈45度，置於牙齒與牙齦交界處（圖1），以和緩震動的壓力做小範圍的前後運動，如果位置與力量適當，可見牙齦有變白的現象，

重覆動作20次，然後將牙刷往前移，以同樣動作刷洗小白齒與犬齒，如此循序漸進，將門齒與另一側的牙齒刷洗乾淨，每次以3顆牙齒為清洗範圍，直到上排牙齒全部刷完。

值得一提的是牙刷長軸須與牙齒咬合面保持平行，如圖2即是不平行的擺法。此外上排門牙的內側面如果牙刷無法橫置，可改為垂直放置（圖3）。

由於犬齒外側的牙齦較薄，用力刷洗容易導致牙齦萎縮，因此犬齒的刷洗分前後2部份進行，將牙刷最後的刷毛置於犬齒的後半部（圖4），刷完後再將牙刷最前端的刷毛置於犬齒的前半部（圖5），這樣一來即可減少牙齦萎縮的機會。

至於下排的牙齒其刷洗方式與上排牙齒一樣，我們特別著重於牙刷放置的位置須在牙齒與牙齦的交界處，因為此處是牙周病開始發生的地方，而牙齒的咬合面，只要刷毛垂直刷洗，一般人是較不易疏忽的。

牙刷是口腔保健最重要的工具，但是光靠牙刷無法清除牙齒與牙齒間的食物，這時必須以牙線來

輔助。牙線的使用方法如下：先取一段約30公分的牙線，兩端繞於兩手中指第2根指節，留下3到4公分，利用雙手拇指或食指繃緊牙線，一手在口內，一手在口外，輕輕從兩牙齒的間隙放入，直到接觸牙齦有阻力為止。兩手上下拉（圖6），儘量使牙線與牙面有最大接觸，每一牙縫的兩牙面都要清潔，使用一至二個牙縫，便要調整至清潔的牙線段，再繼續進行。

如果上述動作無法有效操作，可購買牙線固持器來輔助，至於牙線棒和牙籤，前者清除牙菌斑的效率較差，後者既無法清除牙菌斑，又會傷及牙齦，因此較不宜採用。（本文作者為牙醫師）

笑一笑

張太太對王太太說：「我家那個死鬼光會花錢買些用不著的東西，真是浪費！」

王太太：「不會呀！妳家張先生是出名的小氣鬼，從不亂花一文錢的。」

張太太指著牆上的滅火器氣憤的說：「這個東西買來之後就從未用過，不是浪費是什麼？」（美玲）

——歡迎投稿