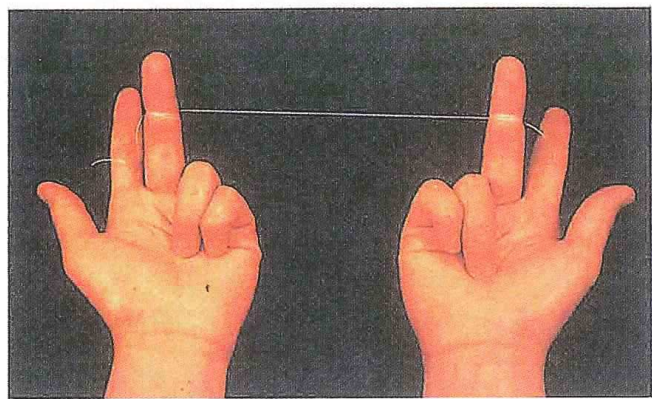


第三章 牙線的使用要領

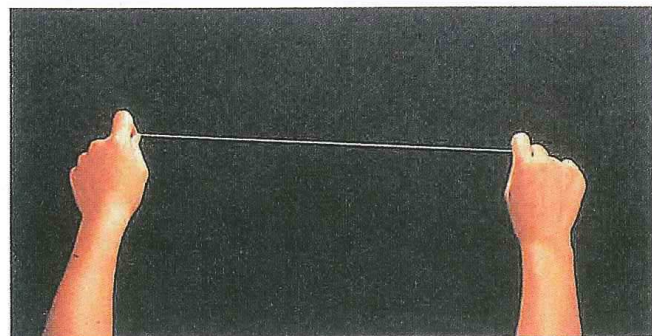
一、牙線的清潔範圍與功能：牙齒的鄰接面因牙刷刷不到，因此我們得用牙線把鄰接面的牙菌斑「刮」下來。（牙齒的唇面與舌面是靠牙刷而非牙線）。牙線固然也可把塞在牙縫的食物清出來，但牙線主要是清潔牙齒的鄰接表面而非牙縫（這個空間）。因此是刮牙齒的表面，而不是掏牙縫。

二、牙線的操作：

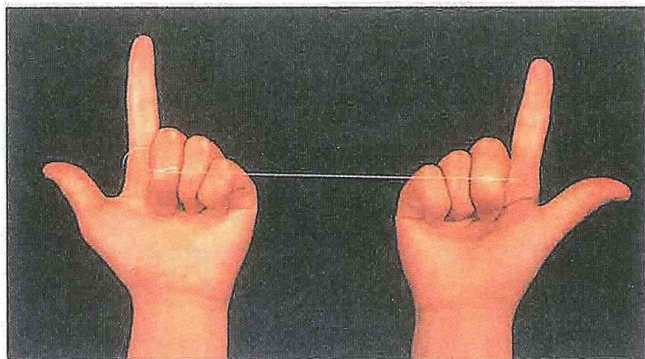
(一)截取約45公分長的牙線。



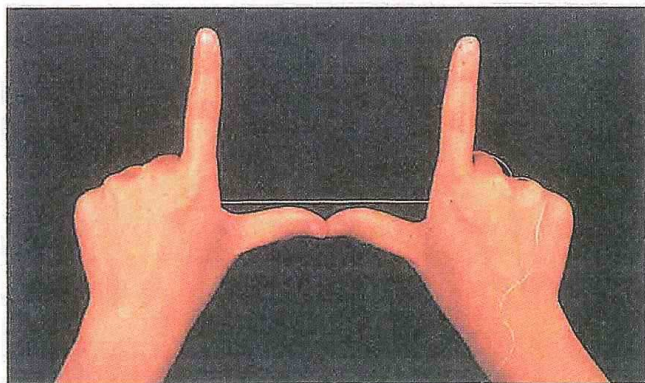
(二)牙線的一端纏繞在一手的中指第二指節，約兩三圈，可固定牙線即可。然後在距離約廿五公分的地方，再將牙線纏繞在另一手的中指第二指節上。同樣地，纏繞兩、三圈，可固定即可。如此一邊鬆一圈，另一邊再繞一圈，便可輪流使用乾淨的區段。



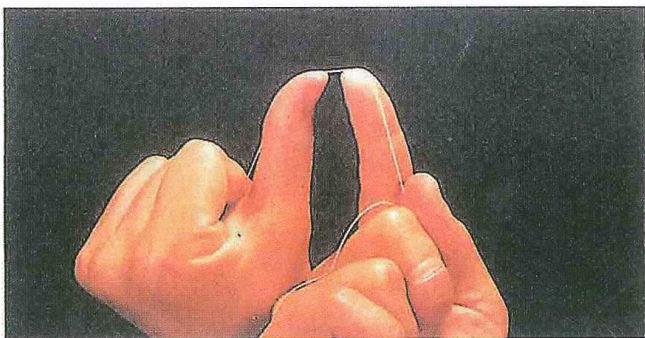
(三)雙手的中指、無名指與小指握緊拳心，拇指與食指打直，若小孩玩槍狀。



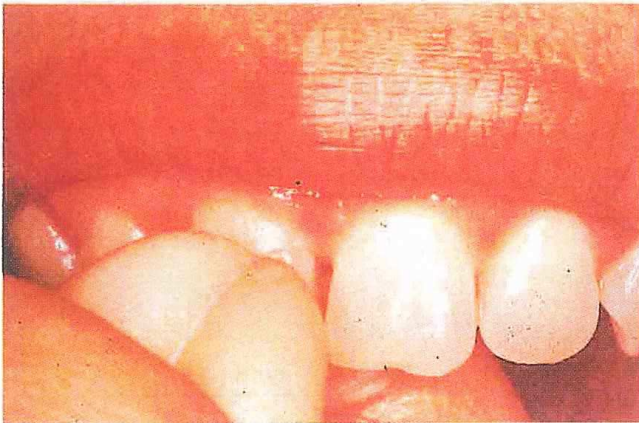
(四)此時，把手掌翻轉使掌心向外，二拇指向內並互相接觸，看看可否把牙線繃緊。如果可以，牙線在中指間的長度就對了。如果不能，現在可調整如圖示。



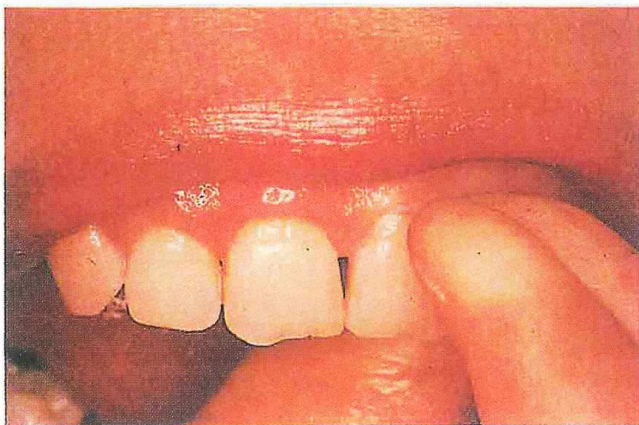
(五)一隻手的拇指與另一手的食指一起繃緊牙線，且通過手指頭多肉的地方，使牙線在二手指頭間約一公分，同時此二手指為打直的，指甲對指甲。



(六)把牙線帶進牙縫，並沿牙齒表面滑進牙齒與牙齦交接的縫內，遇到自然的阻力為止。然後將牙線繃緊牙齒的表面，並作上下運動刮牙齒的表面，直到聽到「嘎吱」聲為止。



(七)刮一邊的牙面後，再刮同一牙縫的另一個牙面。



(八)牙線刮牙面時，要繃緊牙齒的表面，使牙線略成「C」形。使牙線的接觸面積能涵蓋整個鄰接面。

(九)當病人練習牙線時，由正中大門牙開始，然後循序向後牙移動，直到最後一顆牙的最後一面為止。換句話說，由最容易得要領的前牙慢慢的往後牙移動。練習時，如病人用的是右手拇指，便請他操作右上邊。



(十)如病人用左手的拇指，便請他練習左上邊，這樣比較順手。

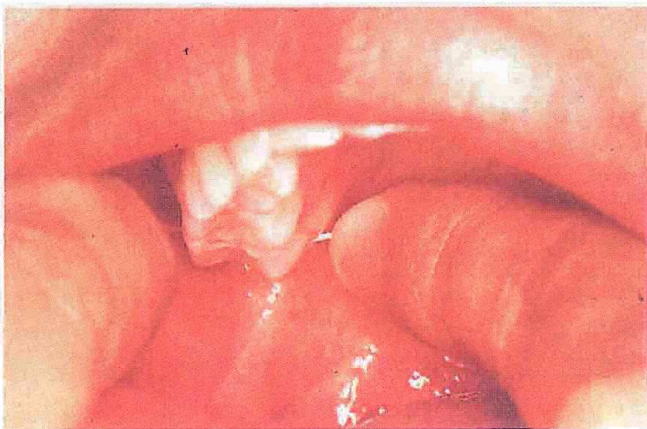


(十一)如用右手拇指而操作左上邊，便很不順手，反之亦然。拇指因較短且不靈活，操作牙線時，拇指是不進入口內的，只有食指進入口內。

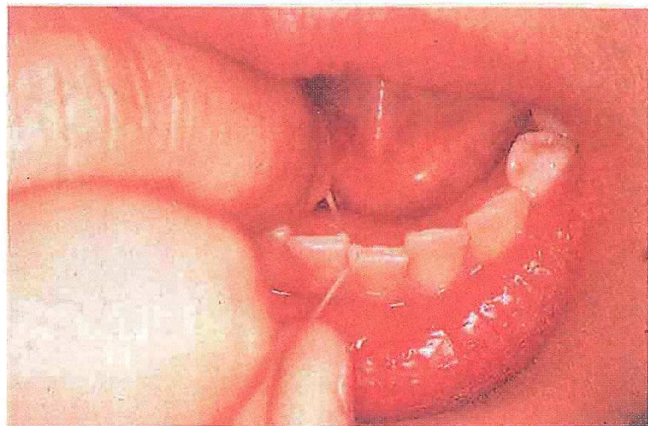
(三)當拇指與食指的搭配操作接近嘴角時，拇指便漸感不便。此時，可用食指來取代該拇指，即用兩食指的搭配，一個食指在牙齒的內邊，另一食指在牙齒的外邊。並同時把臉頰撐開，這樣不但容易進入後牙區，且不傷害嘴角。



(三)牙線在兩食指間保持1到2公分。



(四)下顎的前牙，可用兩食指的搭配，或一拇指與一食指的搭配。此時食指調整為由上向下。



(五)下顎的後牙區，與上顎一樣，用兩個食指的搭配。



第四章 正確的刷牙動作

一、潔牙的一般要領

刷牙的方法有很多種，每一種都有其訴求的特色，但直至目前尚未能證明那一種是最好。刷牙方法的選擇在臨床個案與公共衛生的推廣是不一樣的，臨床上可依個案而作最有利的推薦與變化。可是在公共衛生上的推廣時，必須從多種方法中擇一最適合大多人的方法。個案的因材施教便是醫師臨床範圍，少數人不適合公衛上推廣時便求助於牙醫師作臨床個案輔導，換句話說便是治療一部份了。

(一)刷牙的基本要領：

不管用什麼方法，刷牙的基本要領應都是一樣的。

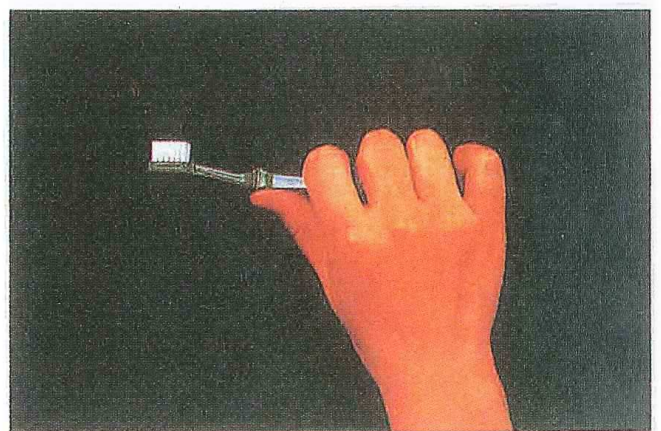
- 1.選用軟毛小牙刷：軟毛以避免對牙齒與牙齦造成太大的傷害且密貼性好。較小的牙刷在口內轉圓較容易。
- 2.正確握法：以食指到小指四個指頭握住刷柄，大拇指前伸托抵住刷柄，就像稱讚對方的手勢。
- 3.對著鏡子刷：刷牙（用牙線亦同）時一定要對著鏡子操作，看得到牙刷的動作與所刷的地方才不易出錯，如果有錯誤應立即修正。為了要有良好的視線，所以嘴巴一定要張大，且可看到牙齦，必要時得擺頭以利觀察。尤其是齒列特殊的地方可能得個別刷。
- 4.牙刷涵蓋一點點牙齦：要徹底的把牙齒刷乾淨，一定要把牙刷涵蓋一點點牙齦，不然靠近牙齦邊緣的牙面很容易被遺漏。“按摩牙齦”對口腔衛生並無幫忙，以前認為按摩牙齦以增加血液循環或角質化，其實牙齦本身的血液循環已經很好，

按摩沒什麼幫忙。而牙齦角質化，是由其下的組織所決定，而非外來的刺激。如果本來沒有角質化的黏膜，受到外來刺激而產生角質化，那是一種病變，叫“keratosis”。

- 5.輕力：刷牙只要方法正確並不需要重力。重力徒增加牙齒與牙齦受傷的機會，不少民眾覺得用力刷才可以，這是不正確的。在正確的要領下輕輕用軟毛牙刷便可以把牙齒刷乾淨，且不會造成牙齒與牙齦的傷害。
- 6.牙刷與齒列方向一致：如此牙刷才能充分與齒列接觸，達到最大的接觸面積，發揮最高的效率。
- 7.循一定的順序：刷牙如不循一定的順序，順手的地方往往多刷，不順手的地方少刷，甚至於不刷。另一方面隨心所欲的刷往往遺漏一些牙齒。上述情形均可導致刷牙不確實也是一般人常見的問題。因此刷牙一定要循一定的順序才不會遺漏。

二、刷牙的操作：

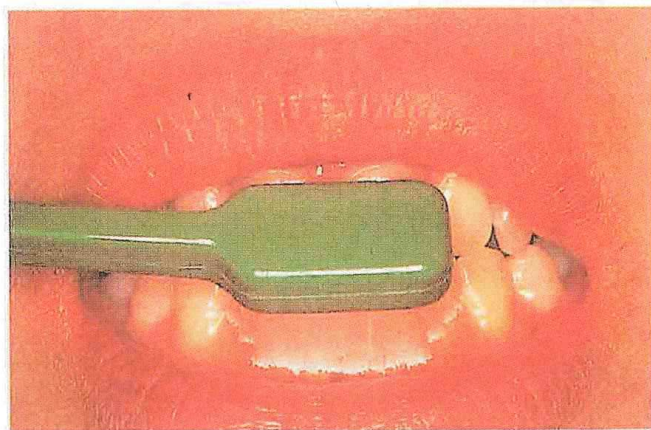
(一)正確握法，拇指前伸。



- (二)將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，上顎牙齒刷毛朝上，下顎刷毛朝下。

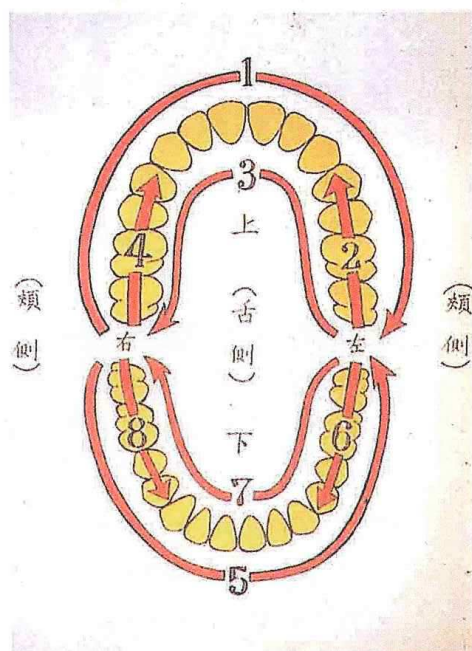


- (三)刷毛與牙齒呈45-60度角，同時將刷毛向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧，使刷毛的側邊也與牙齒有相當大範圍的接觸。

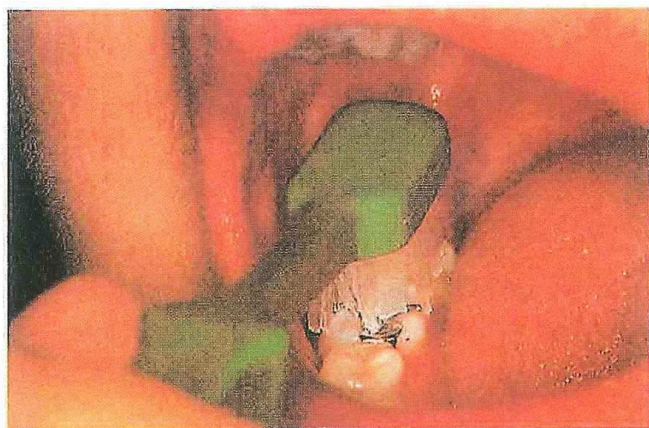


- (四)牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆、兩顆牙前後來回刷十次。

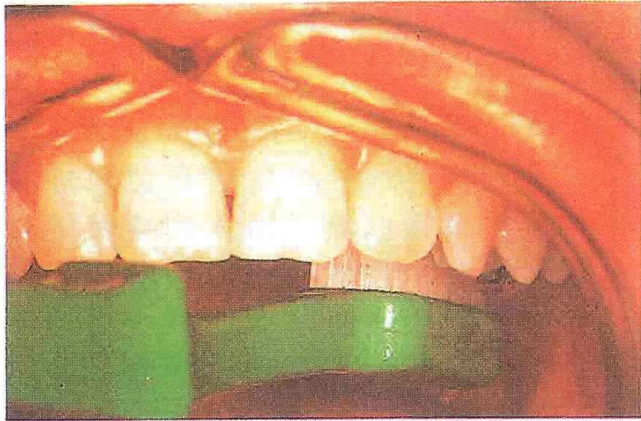
- (五)讓病人張大嘴，看到上排右邊最後一顆牙。然後由右後方頰側開始，刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側再回到右邊舌側，然後右邊咬合面。如此循序的刷，便不會有遺漏。刷牙的順序有一口訣：右邊開始，右邊結束。



- (六)刷咬合面時，也是兩顆兩顆牙，來回地刷。



(七)上顎後牙的舌側是較不易刷的地方，刷毛仍對準牙齒與牙齦的交接處，刷柄要貼近大門牙。



用右手的人，刷右邊舌側時會有點礙手。此時我們建議用左手刷右邊的後牙舌側，就順手多了。



剛開始可能有點不習慣，但只要稍加練習，很快就會熟悉。

(八)此外，刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用右手，左邊頰側用左手，以更利於觀察。因此我們有一口訣：刷牙右邊開始，右邊結束；刷頰側用同側手，刷舌側，用對側手。



(九)刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方向，刷下面的牙齒。

