

正確刷牙的方法

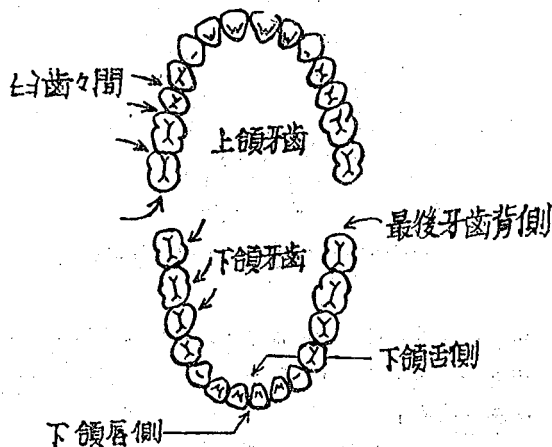
齒牙疾患的預防

蔡瑞榮

通常最易發生的牙科疾病有三種：第一、齦齒。第二、齒齦炎。第三、齒槽膿漏症。每一種疾患都極有破壞性並且導致牙齒「不必要的損失」，所以要說「不必要的損失」乃因這些疾病皆可以預防或控制，最有效的預防或控制方法為牙刷的正確使用。正確使用牙刷對控制及預防牙齒疾病的重要性並非誇張，並且是齦齒及牙週疾病最有效的抵抗武器。當然了，每人都使用牙刷，可是當您使用了牙刷，您還是脫離不了平常牙科疾患的範疇，那一部分是使用牙刷未得要領，沒有得到最大的效果，所以在這裡將着重正確的牙刷使用方法。

健康的齒齦

請站在鏡前仔細看自己的齒齦，假如是正常健康的齒齦必為淺粉紅色，結構堅固，適當地緊抱在齒頸部並且無食物殘渣的蓄積、齒垢齒石的沈着，這也就是所謂正確刷牙的齒齦像。



刷牙最易忽略區域(圖一)

齒齦的危險地帶

請仔細地觀察附圖一，此圖說明所謂齒齦的危險地帶，即通常刷牙時最易忽略區域，也就是齒齦炎及齒槽膿漏症之發源地帶。

齒齦炎在臨床上可見齒齦腫脹呈紅藍色，表面光滑，乳頭變鈍，可能不礙得痛疼，但極微刺激即導致出血，同時常常可見食物殘渣的累積，齒石齒垢的沉着，假如齒齦炎長期的存在，未經醫治，齒齦囊(牙齒與齒齦間之縫)加深，炎症不再局限於齒齦，擴大至較深的組織，齒槽骨發生萎縮引起牙齒動搖，口臭，並且常常有排膿的現象，這就是所謂齒槽膿漏症。這兩種疾患都是牙科通常容易發生的疾病，事實上牙齒之脫落大都由於齒齦炎及齒槽膿漏症，齦齒之引起脫落反而少。

引起齒齦炎及齒槽膿漏症尚有其他原因，但據我們所檢查及治療過的病例，大都由於不良的口腔衛生所導致的，此所謂不良的口腔衛生大部份指牙刷之誤用而言。

標準的牙刷型式

牙刷的型式繁多，選擇牙刷的型式與本身的齒列整齊否有關，但一般公認標準牙刷必須具備下列各點：

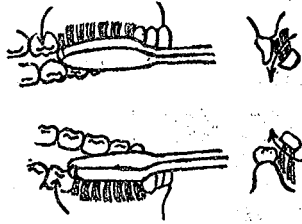
1. 牙刷柄之長度必須約六英吋。
2. 牙刷之頭部長度必須約一英吋。
3. 牙刷之毛長度必須約半英吋。
4. 每一簇的毛必須同樣高度，並且每三排的毛不超過六簇。
5. 每一牙刷的毛可二排或最多三排。
6. 尼龍或天然毛都可。
7. 使用硬度中等或僵硬之毛。

假如使用過久毛變成軟弱不能達到功能時務必換新的，使用後必須保持清潔並使乾燥。

刷牙技術上之需求

刷牙必須達到下列四點要求：

1. 必須清除牙齒上、牙齒間、及齒齦之食物殘渣或其他沉着物。
2. 必須使用按摩動作(Massaging Motions)刺激齒齦組織循環。



上下頷牙齒外側刷牙法(圖二)

3. 必須利用牙刷毛之摩擦使齒齦強韌或堅固。
4. 必須不傷害牙齒或齒齦。

正確刷牙之方法

通常一般人的刷牙方法為左右(前齒部)前後(白齒部)的拉琴式動作,此種方法不易達到完全清潔目的,在這裡所要介紹的方法是上下的刷牙操作,此法曾經試驗已得到良好的效果。

步驟:

1. 放置牙刷之毛於齒齦約四分之一處,以牙刷毛之側邊壓榨齒齦及牙齒,足夠之壓力使齒齦變為蒼白,然後由牙刷毛之尖端(末端)開始向牙齒之咬合面(嚼咀面)移動,即刷上頷牙齒時,牙刷毛向下移動,刷下頷牙齒則向上移動。見附圖二及三。
2. 每一區域(區域之分配見附圖四)反運覆用此動作數次,到牙齒及齒齦全被刷到為止。
3. 每次只刷數個牙齒及齒齦,並切實刷到重疊地帶(見圖四)。
4. 用力擦洗清掃牙齒的嚼咀面。



上下頷牙齒內側刷牙法(圖三)

5. 刷後用力漱口以免碎屑再沉着於牙齒及齒齦。
6. 每食後必刷。
7. 確實洗刷齒齦危險地帶(附圖一)。
8. 適度開口,則口底、頰、口唇之肌肉鬆弛,使更容易洗刷到大部份區域。

當您得到上面所推薦的牙刷型式後,請站在鏡前練習,首先會覺得棘手及難以使用,但請不要灰心練習幾次後即會運用自如。假如發生瘡點請不要驚慌,這正是表示刷牙得到要領,並且刷到您以前未曾刷到之齒齦。

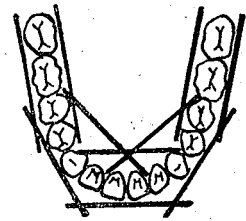
潔牙劑(牙膏及牙粉)

事實上至今尚不能證明市面上的認何潔牙劑(牙膏及牙粉)確實可阻止齲齒或牙週疾病。牙膏及牙粉只是幫助刷牙操作過程中的舒適及磨光牙。齒請切記!牙刷本身及正確的運用牙刷才是真正達到清潔牙齒的工具及途徑。

常常吸煙的人使用牙粉似乎較能保持齒牙的清潔。

齲齒

根據牙科權威的見解,主張並沒有什麼積極的方法可預防齲齒,不過由下列四點齲齒可減至最少限度,第一儘量減少吃甜食物,第二正確地刷牙並且食後馬上刷牙,第三兒童牙齒的塗氟,第四自來水加氟。於牙齒發育期間飲用氟化自來水可抵抗齲齒發生,牙齒生長不久馬上塗氟可幫助阻止新的齲齒。



刷牙必須重疊之地帶(圖四)

齒。最後希望細心謹慎地讀過本篇以後,對齒牙疾患的預防能更進一步的賞識及瞭解,並請切記「預防勝於治療」。

(本文取材于美國海軍牙科學院資料)

Genius is eternal patience. (Mickelangelo)

I am a great believer in luck, and I find the the harder I work the more I have of it. (Stephen Leacock)