

清洁牙齿点只刷牙咁简单？

为甚么要清洁牙齿呢？

目的是清除牙菌膜，亦即清除黏附在牙齿表面的细菌薄膜。



牙菌膜黏附
在牙齿表面

不能彻底清除牙菌膜，会有甚么后果？

牙菌膜会积聚，引致蛀牙及牙周病。根据 2011 年口腔健康调查资料显示：近两成 12 岁的香港学生曾经患有蛀牙，九成以上的成年人患有不同程度的牙周病。由此可见，因牙菌膜积聚而引致的口腔疾病是非常普遍的。因此要预防牙患，就必须将牙菌膜彻底清除。

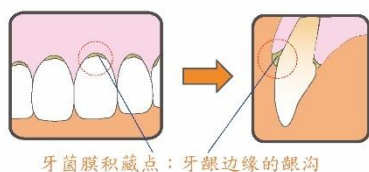
那么，是否每天刷牙，就可以彻底清除牙菌膜呢？

不一定，请注意，牙菌膜可能会积聚在一些难以清洁的地方。例如：

1. 牙龈边缘的龈沟
2. 牙齿邻面
3. 固定假牙（牙桥）底部
4. 固定矫齿器
5. 活动假牙（假牙托）及活动矫齿器

怎样清除这些地方的牙菌膜呢？

牙菌膜积藏点一：牙龈边缘的龈沟



这是牙菌膜最容易积聚及在刷牙时易被忽略的地方。下面建议的刷牙方法能够针对这地方，有次序地清洁每个牙齿表面。

1. 先刷下排牙齿的外侧面，把牙刷斜放在牙龈边缘，以两至三颗牙齿为一组，用适中力度来回移动牙刷。



2. 然后刷牙齿的内侧面，重复以上动作。



3. 刷门牙内侧面的时候，要把牙刷直立放置，用适中力度从牙龈刷向牙冠。



4. 接着刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前后移动。



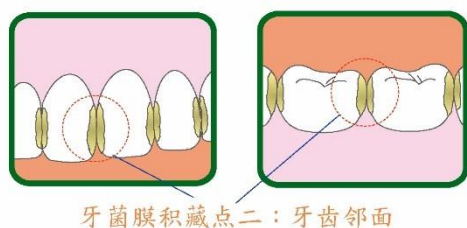
最后，重复以上动作，清洁上排牙齿的外侧面、内侧面和咀嚼面。

有了正确的刷牙方法，还须有合适的工具配合：

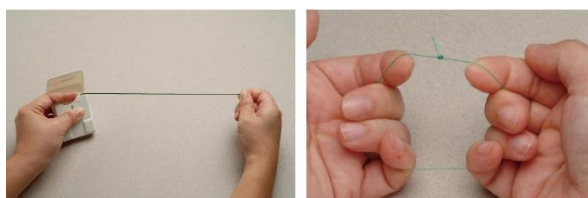
牙刷 —— 牙刷必须能在口腔内灵活地转动，刷到每一个牙面。刷毛要柔软，不易使牙龈受损。如果你选用电动牙刷，宜先咨询牙科医生，了解如何改变刷牙技巧以作配合。

牙膏 —— 须选用含氟化物 (Fluoride) 的牙膏，因为氟化物能有效帮助防止蛀牙。

牙菌膜积藏点二：牙齿邻面



1. 要清除牙齿邻面的牙菌膜，必须每天使用牙线，以下介绍其中一种使用牙线的方法：首先取出大约 20 至 25 厘米长的牙线，结成一个圈。



2. 用双手的拇指及食指操控一段约 2 厘米长的牙线，前后拉动牙线并慢慢地让它滑进牙缝内。



3. 把牙线紧贴牙齿邻面成「C」字形，并拉到牙龈沟最深的地方，上下拉动，然后把牙线紧贴另一边邻面重复上下拉动的动作。重复以上步骤直至每个牙齿邻面都清洁为止。

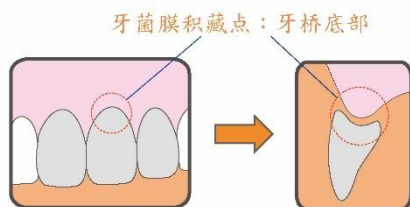


如牙齿之间的缝隙比较宽，例如因患牙周病而引致牙龈萎缩，这情况下可选择使用牙缝刷，清洁牙齿邻面。

使用牙缝刷时，只要把它轻轻插入牙缝中，紧贴牙龈边缘，然后前后移动，就可以清洁牙齿邻面。



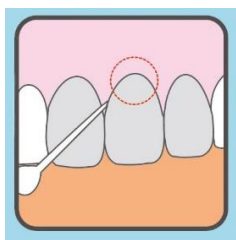
牙菌膜积藏点三：固定假牙 (牙桥) 底部



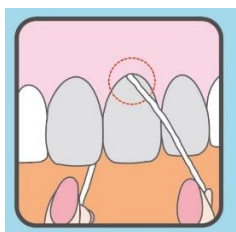
镶配牙桥的人士，须每天使用特效牙线清洁牙齿，因为特效牙线的纤维部分可清洁牙桥底部。



1. 将特效牙线较硬的部分穿入牙缝内，将纤维部分拉入牙桥底部。



2. 把纤维部分分别紧贴牙龈及牙桥底部，上、下、前、后、左、右拉动牙线。

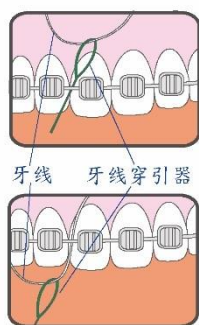


牙菌膜积藏点四：固定矫齿器

配戴矫齿器的人士可使用牙线穿引器协助将牙线带入牙缝，或选择用特效牙线，将牙齿邻面的牙菌膜清除。

使用牙线穿引器及牙线

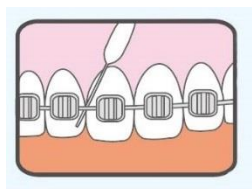
1. 用牙线穿引器将牙线带入牙齿与矫齿器间的缝隙。



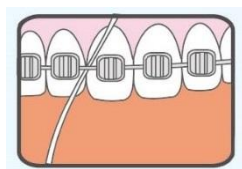
2. 然后参照前面使用牙线的方法的第 2、3 步骤去清洁牙齿邻面便可。

使用特效牙线清洁牙齿邻面的牙菌膜

1. 用特效牙线的较硬部分穿入牙齿与矫齿器间的缝隙。



2. 然后用普通牙线部分，参照前面使用牙线方法的第 2、3 步骤去清洁牙齿邻面。



牙菌膜积藏点五：活动假牙 (假牙托) 及活动矫齿器

牙菌膜同样会黏附在牙托或活动矫齿器的表面，因此配戴牙托或活动矫齿器的人士，应该用以下方法清洁：

1. 将牙托或活动矫齿器除下。用牙刷揩些洗洁精，彻底清洁牙托或活动矫齿器的每一部分。



2. 牙托清洗干净后，在晚上临睡前，把牙托放于清水中浸过夜。



3. 在不用戴上活动矫齿器时，该把它浸于清水中。



我认识了各种清除牙菌膜的方法，即使难于清洁的地方也难不到我。要保持口腔健康，我一定做得到，完全没问题！

且慢！由于你无法自我检查口腔来肯定自己已彻底清除牙菌膜，你需要一位专业人员为你检查和给你指导。他就是你的牙科医生。每年定期接受口腔检查，让你的牙科医生：

1. 指出你在清洁牙齿方面疏忽了的地方，指导你如何有效地彻底清洁牙齿。
2. 帮助你改善清洁牙齿的方法，向你介绍合适的清洁牙齿工具，保护你的牙齿及牙周组织不受牙菌膜的破坏。
3. 为你找出一些导致牙菌膜积聚的因素，例如牙石及补牙物料粗糙的表面等，然后加以妥善处理，减少牙菌膜积聚的机会。

要彻底清洁牙齿，又点只刷牙咁简单！请谨记：

1. 每天早上、睡前用含氟化物牙膏刷牙。
2. 每天使用牙线清洁牙齿邻面。
3. 每年定期检查口腔。

(若你有配戴牙托或活动矫齿器，要每天用洗洁精清洁它们。)