

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

不能妥善彻底清除牙菌膜，会有甚么后果？

牙菌膜会积聚，引致蛀牙及牙周病。根据 2021 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，近六成的成年人有4毫米或以上深度的牙周袋。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，就必须将牙菌膜妥善清除。

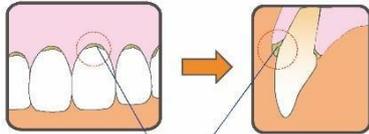
那么，是否每天刷牙，就可以妥善清除牙菌膜呢？

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



牙菌膜积藏点：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。



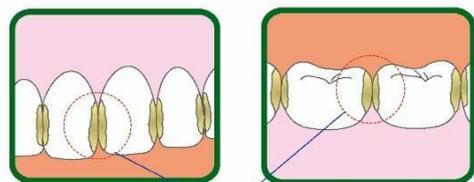
最后，重复以上动作，清洁上排牙齿的外侧面、内侧面和咀嚼面。

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。

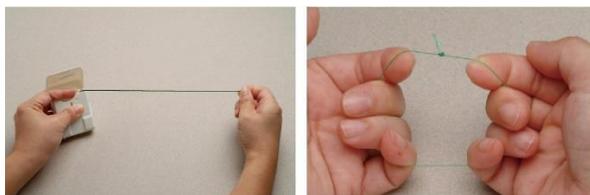
牙膏 —— 须选用含氟化物 (Fluoride) 的牙膏，因为氟化物能有效帮助防止蛀牙。

牙菌膜积藏点二：牙齿邻面



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。

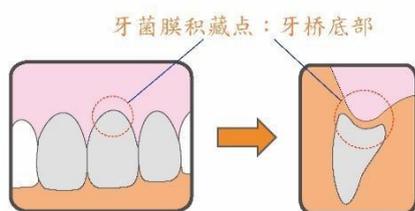


如牙齿之间的缝隙比较宽，例如因患牙周病而引致牙龈萎缩，这情况下可选择使用牙缝刷，清洁牙齿邻面。

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。



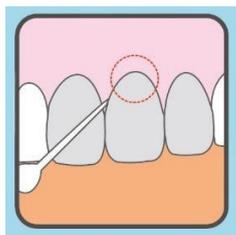
牙菌膜积藏点三：固定假牙（牙桥）底部



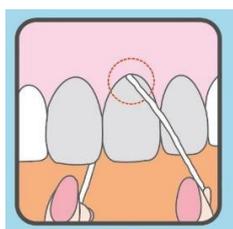
镶配牙桥的人士，须每天使用特效牙线清洁牙齿，因为特效牙线的纤维部分可清洁牙桥底部。



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。

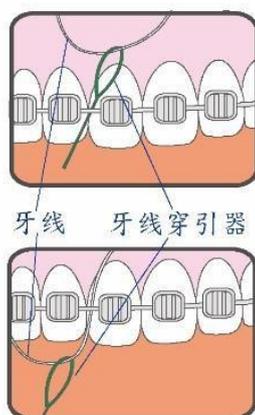


牙菌膜积藏点四：固定矫齿器

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。

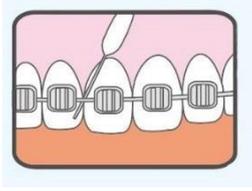
使用牙线穿引器及牙线

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。

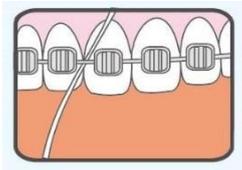


使用特效牙线清洁牙齿邻面的牙菌膜

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，仔细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妥善清除牙菌膜，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。

要有效清洁牙齿，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. 每天使用牙线或牙缝刷清洁牙齿邻面。如有牙桥或固定矫齿器，则须每天使用特效牙线等工具清洁。
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。)