

良好的口腔衛生保健是每個人每天必做的重要事情之一，健康的牙齒不只讓人覺得神采奕奕，同時也可以讓您進食與說話時都能順暢無礙。口腔的保健，對整體的身心健康非常重要！達99%的牙醫師認為，每天勤做美齒基本功—選一支好牙刷、每次至少刷牙兩分鐘、每三個月更換一次牙刷，對維持口腔健康有一定的成效。

【牙齒衛生保健】

由於蛀牙的成因相當複雜，因此防齲必須由多方面著手。一方面是加強牙齒本身的抵抗力，另一方面則是減少口腔環境可能造成牙齒損害的因素。

- 一、**養成良好的刷牙習慣**：三餐飯後及睡前，吃完東西10分鐘內(最好3分鐘)刷牙，刷牙效果最好，因為牙菌斑在進食後3分鐘就開始長出。食後有時不能馬上刷牙可以先喝水漱漱口，讓口腔隨時都保持清潔，可避免細菌在口內繁殖。
- 二、**正確的刷牙方法**：選用適當的牙刷，小型的牙刷比較好，軟的尼龍材質較不會刮損琺瑯質，而且刷牙時不需太用力，否則會刷壞牙齒的琺瑯質。刷牙時要由牙齦邊緣，將牙刷傾斜45度角，由內向外側，使牙面及牙齦都能被刷到。
- 三、**必要時可使用牙線**：若有菜渣卡在齒間的隙縫，最好用牙線挑起，因牙刷不見得能刷掉。
- 四、**定期口腔檢查**：每半年作口腔檢查，可早期發現，早期治療。
- 五、**少吃零食，尤其是甜食**：吃零食一方面會影響正餐的進食，另一方面會使食物殘留在牙齒的時間拉長，而使那些腐蝕牙齒的微生物得以生長，加速牙齒的損害。
- 六、**均衡飲食**：多攝取含有**維生素C、維生素D及鈣、磷等礦物質**的食物，如：芭樂、柳丁、奇異果、葡萄柚、牛奶、奶製品、糙米等。

【正確使用牙刷】

1. 將刷毛呈45度；壓在牙齦和牙齒的交界處，一次約兩顆牙齒
2. 將牙刷向下(刷上牙時)或向上(刷下牙時)刷，來回抖動約10次。
3. 刷牙順序：左上外側→右上外側→右上內側→左上內側→上咬合面左下外側→右下外側→右下內側→左下內側→下咬合面。
4. 整個動作做兩次，力量要適中，不要刷太大力。

【牙線的使用】

牙線大略可分為含蠟(waxed)，不含蠟(unwaxed)。含蠟牙線較粗，不含蠟較細。牙線使用方法如下：

1. 取牙線約20-30cm。
2. 將線的兩端分別纏在兩手的食指，留下約5-10cm的牙線介於兩指之間。
3. 將牙線*輕*輕*壓入兩顆牙齒間的縫隙，一直到牙齒和牙肉的交界。
4. 然後將牙線壓在其中一顆牙齒上，向咬合面拉去，再重複3.將牙線壓在另一顆牙齒。
5. 重複2-4次將每一個牙齒間交界都清乾淨。

潔牙保健康 美齒展笑顏

【牙周病防治宣導】

★ 牙周病的預防

1. 保持口腔和牙齒的清潔 --刷牙的方式、牙刷、牙膏、牙線、牙間刷、沖牙機、漱口水
2. 控制飲食，少食用甜食、粘質軟質食物，多攝取纖維性水果及食物。
3. 齒列不正或咬合不正者應速矯正。
4. 正確咀嚼以保持牙周組織之健康。
5. 矯正不良的口腔衛生習慣。
6. 時常注意口腔，看是否有八個危險訊號的任何一種現象，及早治療。
7. 定期口腔檢查。

★ 牙周病的八個危險訊號

- 1 刷牙時牙齦會流血嗎？
- 2 口臭或呼吸氣味難聞嗎？
- 3 牙齦有腫痛、發紅或壓痛感嗎？
- 4 壓擠牙齦時，會有膿液自牙齦和牙齒間流出嗎？
- 5 永久牙有鬆拖或搖動的現象嗎？
- 6 牙齒和牙齦間有空隙出現嗎？
- 7 吃東西時，牙齒的咬合有改變嗎？
- 8 裝戴假牙時，是否覺得有任何變化？



【辦公室、教室養生潔牙法】

如何利用刷牙的時間按摩牙齦、刺激、平衡唾液是我們要學習的。您可以利用下列既不浪費時間，又可以確實照顧好牙齒的簡單方法，來重新建造新的口腔環境。只要利用飯後休息、看電視或看書的時間，花十分鐘刷牙，再次刺激唾液分泌，不僅可保健牙齒、可以增加免疫力，更能幫助消化。以下介紹養生刷牙法的詳細內容：

正確時機：利用飯後看電視或看書的時間，既不浪費時間，心情又輕鬆，可以慢慢將牙齒真正刷乾淨。

正確的地點：改在辦公室、教室或客廳坐著刷，身體放鬆不急躁。

正確的方法：45°角刷牙齦、暫時不要用牙膏，因為用了牙膏後很難刷久，刷完只有清涼有勁和麻辣感覺，無法檢測出牙齒刷乾淨沒。

參考資料：<http://blog.xuite.net/health2729/Dental/11224990>

