

# 口腔衛生

## 為什麼要清潔牙齒呢？

清潔牙齒的目的是清除牙菌膜。牙菌膜是一種黏附在牙齒表面的細菌薄膜，如果沒有把它徹底清除，便會很容易引致牙齦發炎、刷牙時牙齦流血、蛀牙、甚至牙周病。因此要預防牙患，就必須將牙菌膜徹底清除。

## 是否只需每天刷牙，便可以徹底清除牙菌膜？

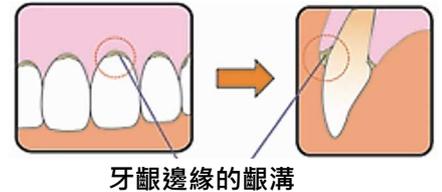
不一定。因牙菌膜會積聚在一些難以清潔的地方。例如：

- 牙齦邊緣的齦溝
- 牙齒鄰面
- 固定假牙(牙橋)底部
- 活動假牙(假牙托)

## 怎樣清除這些地方的牙菌膜？

### 牙菌膜積藏點一：牙齦邊緣的齦溝

這是牙菌膜最易積聚及在刷牙時易被忽略的地方。以下建議的刷牙方法能夠針對這地方。

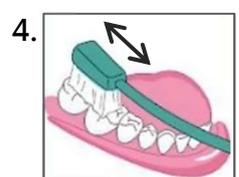
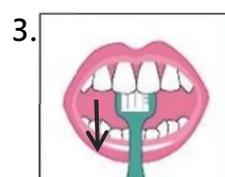
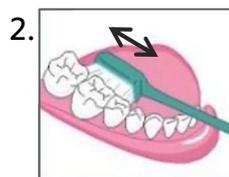
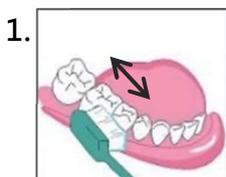


合適的工具包括：

- 牙刷：牙刷必須能在口腔內靈活地轉動，接觸到每一個牙面。刷毛要柔軟，不易使牙齦受損。
- 牙膏：須選用含氟化物(Fluoride)的牙膏，因為氟化物能有效幫助防止蛀牙。

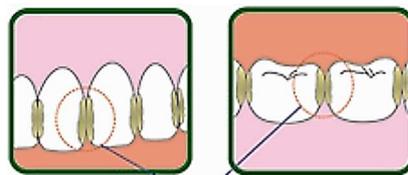
刷牙方法(如圖示)：

1. 先刷下排牙齒的外側面，把牙刷斜放在牙齦邊緣，以兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷；
2. 然後刷牙齒的內側面，重覆以上動作；
3. 刷門牙內側面的時候，要把牙刷直立放置，用適中力度從牙齦刷向牙冠；
4. 接著刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前後移動。最後，重覆以上動作，清潔上排牙齒的外側面、內側面和咀嚼面。



## 牙菌膜積藏點二：牙齒鄰面

要清除牙齒鄰面的牙菌膜，必須每天使用牙線或牙縫刷。



牙齒鄰面

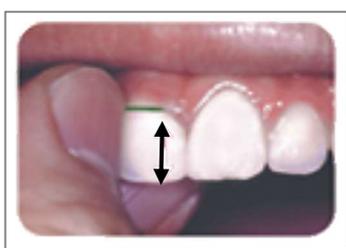
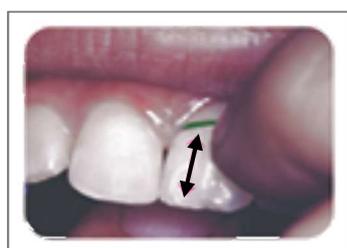
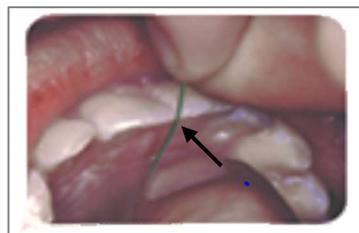
以下是其中一種使用牙線的方法：



1. 首先取出大約 20-25 厘米長的牙線，結成一個圈。



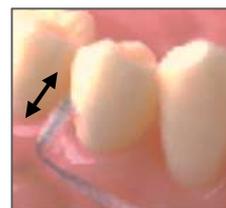
2. 用雙手的拇指和食指操控一段約 2 厘米長的牙線，將牙線前後拉動，慢慢地讓它滑進牙縫內。



3. 把牙線緊貼一邊的牙齒鄰面成「C」字形，並拉到牙齦溝最深的地方，上下拉動，然後將牙線緊貼另一邊鄰面重覆上下拉動的動作。重複以上步驟直至每個牙齒鄰面都清潔為止。

使用牙縫刷的方法：

如牙齒之間的縫隙比較寬，例如因患有牙周病而引致牙齦萎縮，此情況下可選用牙縫刷代替牙線清潔牙齒鄰面。使用時只需把牙縫刷輕輕插入牙縫中，緊貼牙齦邊緣，然後前後移動，便可以清潔牙齒鄰面。



## 牙菌膜積藏點三：固定假牙(牙橋)底部

如果口腔內鑲配假牙(牙橋)，便需要每天使用特效牙線清潔牙齒，因為特效牙線的纖維部分能清潔牙橋底部。而普通牙線部分，則可用作清除其餘牙齒鄰面的牙菌膜。

## 牙菌膜積藏點四：活動假牙(假牙托)

牙菌膜會黏附在假牙托的表面，因此要保持口腔衛生，必須每天把假牙托除下來清潔。

1. 先將假牙托除下，用牙刷沾上少量洗潔精徹底清潔假牙托的每一部分，然後用清水洗淨；
2. 在晚上臨睡前，把清潔的假牙托放於清水中浸過夜。

## 定期檢查口腔

由於無法自我檢查口腔來肯定自己是否已徹底清除牙菌膜，因此每年需定期接受口腔檢查。

## 請勿吸煙

研究指出吸煙者患牙周病的機率比非吸煙者高，可高達五倍，因此請勿吸煙。