

牙線

牙齒鄰面的牙菌膜，能藉著每天使用牙線，以達致徹底清潔。以下介紹其中一種使用牙線的方法：

1. 首先，取出大約30至35厘米長的牙線，將兩端牙線打結，成一個圈。
2. 用雙手的拇指及食指操控牙線，兩指之間保留一段約2厘米長的牙線。



3. 小心前後拉動牙線滑進牙縫中，然後把牙線緊貼牙面，以「C」形由牙冠到牙齦溝最深的地方上下移動，徹底清潔牙縫。然後把牙線緊貼另一邊鄰面重複上下移動的動作。



4. 將牙線慢慢取出，順移到新一部分的牙線，重複以上步驟。直至每個牙齒鄰面徹底清潔為止。



口腔清潔話你知

香港中文大學 保健處 牙科部



香港中文大學
保健處

☎ : 3943 6412

www.uhs.cuhk.edu.hk





為甚麼要清潔牙齒呢？

清潔牙齒的目的是清除黏附在牙齒表面的細菌薄膜，又名牙菌膜。

如果沒有徹底清除牙菌膜，會有甚麼後果呢？

沒有定時徹底清潔牙齒，牙菌膜內的細菌會不斷滋生，並積聚於牙齒或牙齦表面，可能會引致蛀牙或牙周病等。

衛生署在2011年的口腔健康調查中顯示，有90%以上的成年人患有不同程度的牙周病。



每天刷牙就能徹底清除口腔中的牙菌膜嗎？

牙菌膜不但會積聚於牙齒表面，更容易積聚在牙齦(牙肉)邊緣的齦溝及牙齒鄰面。這些都是難以清潔和容易被忽略的地方。要徹底清除口腔中的牙菌膜，就需要配合早晚刷牙及每天使用牙線。

應該怎樣清潔牙菌膜呢？

刷牙 下面建議的刷牙方法能有效清潔口腔中的牙菌膜。

1. 把牙刷45度角斜向放在牙齦邊緣，以兩至三隻牙齒為一組，用適中的力度來回移動。
2. 可先刷上、下排牙的外側面，然後重複以上動作，到內側面，直至清潔全部牙面為止。
3. 刷門牙內側面的時候，牙刷要直立放置，從牙齦刷向牙冠。
4. 最後還要把牙刷放在咀嚼面上前後移動清潔咀嚼面。



如何選擇合適的刷牙工具？

牙刷

牙刷頭細小，刷毛要柔軟，不易使牙齦受損。如想選用電動牙刷，宜先諮詢牙科醫生意見。

牙膏

須選用含氟化物 (Fluoride) 的牙膏，以幫助防止蛀牙。

