

# 正確口腔清潔方法



## 1. 正確使用牙刷

刷牙的時候要使用軟毛小頭的牙刷(大小在直徑為1元硬幣左右)，在嘴裏有次序地刷牙：

### STEP 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，刷8-10次。



### STEP 2

然後刷牙齒的內側面，重複以上動作。



### STEP 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。



### STEP 4

接著刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前後移動。

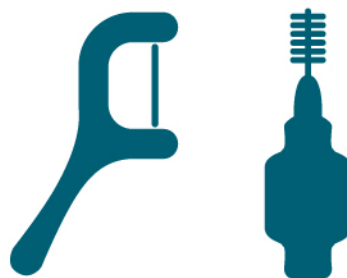


### STEP 5

最後，重複以上動作，清潔上排牙齒的外側面、內側面和咀嚼面。



## 2. 使用牙線或牙縫刷



牙縫最容易藏污納垢，牙刷卻刷不到牙縫之間。牙齒和牙齒相接的鄰接面必須要以牙線或牙縫刷來清潔。使用時要將牙線放到牙齦底部，並以C字形包住牙齒，上上下下來回移動來做清潔。含蠟或不含蠟的牙線的清淨效果相約。

如果牙齒與牙齒之間的縫隙較寬，可用牙縫刷代替牙線，清潔牙齒鄰面。牙縫刷的刷頭要大小得宜，不要過大或過小，應選擇與牙縫差不多大小的型號，分別從頰側或舌側貼著牙面做來來回回進進出出的動作，將鄰接面清乾淨。切忌把牙縫刷強行塞進牙縫，以免傷及牙齦。

## 3. 清潔舌苔

75% 口腔自身產生的異味來自舌部，建議每次刷牙後，在舌苔較黃、較厚的位置用舌苔清潔器從後向前輕輕刷舌體的前 2/3 部位（切忌使用硬物或用力過大，這會傷及味蕾，造成味覺障礙）。每次刷三下，以去除角化物的沉積和附著在其上的微生物及其腐敗物。



## 4. 使用漱口水

漱口水的優點是能深入滲透口腔各部位，不僅是牙齒表面，牙齦邊及牙縫間也暢通無阻，但漱口水是不能代替刷牙及牙線或牙縫刷。在日常口腔護理上再加上漱口水的的使用，對有效減少牙菌膜及減輕牙齦炎的發生。

