口腔保健須知

■ 刷牙：

- 牙刷的選擇：a. 軟毛牙刷 b. 牙刷刷頭要小 c. 刷毛直立 d. 刷毛不要太密e. 牙刷每三個月至半年更換一次；刷毛分叉時也該換新。
- 刷牙的時機：a. 三餐飯後及睡前 b. 吃完東西三分鐘內 c. 每次刷牙至少三分鐘。
- 牙刷使用方法：a. 牙刷刷毛應置於牙齒、牙齦交接處，與牙齒表面呈45度角，刷毛朝牙齦，左右來回刷動。一次刷 2~3 顆牙，每次約刷 8~10 下，力道不要太大。b. 牙齒內側與咬合面亦以相同方法刷牙。

■ 使用牙線：

- 牙線的選擇：a. 無蠟牙線 b. 有蠟牙線 c. 牙線棒
- 使用牙線的原因：a. 牙縫區，指的是相鄰的二顆牙齒相接觸的區域，這是是牙刷無法清潔的地方，而蛀牙與牙周病最常發生的地方就是在此處，所以需要用牙線來幫忙清潔。b. 若因為牙周病導致牙縫過大，除了使用牙線清潔外，亦可利用合適大小的牙間刷來清潔。
- 牙線使用方法：a. 牙線長度約取一個前臂長b. 以雙手中指纏繞牙線至適當長度c. 牙線繞過一手拇指與另一手食指d. 將牙線置入牙縫，過接觸點後，貼著牙齒表面，上下將牙菌斑刮除。e. 清潔前牙：同側拇指在口外，對側食指在口內f. 清潔後牙：同側食指在頰側，對側食指在舌側。

■ 牙間刷的使用：

- 若有牙縫過大的情形，除了牙刷、牙線的清潔外，尚需牙間刷的幫忙，更能徹底清潔牙縫。
- 牙間刷頭有大小之分，請選擇合適的大小。
- 使用方式：a. 先由頰側將刷頭放入牙縫，先靠其中一面牙面，前後來回刷動；再靠另一面牙面清潔。b. 再由舌側面將刷頭放入牙縫，重覆上述的動作。c. 後牙區比較難放入，可以將牙間刷刷頭折彎一個角度放入牙縫清潔。d. 亦可配合牙膏的使用。

■ 漱口水的使用：

- 一般而言，只要能按照上述方法徹底清潔口腔環境，漱口水是不需使用的。
- 漱口水通常是在無法刷牙的情況下、有較嚴重牙周病或口內有其他疾病時使用，請依照醫師指示之使用頻次，每次 10c.c，含於口內漱 30 秒~1 分鐘，漱後 30 分鐘內不要喝水、吃東西。

諮詢電話：(02)27372181 分機3211 再轉 2
制訂單位/制(修)訂日期：家庭牙醫科/1150305
PFS-3900-017

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主
以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮