正確刷牙方式

刷牙主要是清潔牙齒靠近牙齦處及咬合面。刷牙時必須涵蓋一點牙齦，要刷進牙齦溝內，對牙周健康的維護才會有比較大的幫助。

如何使用牙刷？

一、刷牙的順序：相同的順序刷牙以免遺漏，例如：

先刷下排再刷上排牙齒；

先刷後牙再刷前牙；

先刷牙齒內側再刷牙齒外側。

二、刷牙的方式：每個人適合的刷牙方式可能不同，可依醫師建議練習。選擇中等或軟毛，刷頭較小的牙刷，力道放輕。常見刷牙方式及適應狀況如下：

改良式貝氏刷牙法：健康牙齦或多數牙周病者適用

1. 手握牙刷的姿勢如（圖 1）。
2. 刷毛靠在牙齒和牙齦相交界處，將刷毛傾斜 45 度。
3. 上顎：刷毛朝上呈 45 度角（圖 2）。
4. 下顎：刷毛朝下呈 45 度角（圖 3）。
5. 牙刷就定位後，開始作短距離的水平(左右)移動，一次刷兩顆牙，刷約 10 次，最後幾次往咬合面旋轉。
6. 前牙內側：牙刷打直，貼著牙齦上下刷。

如何使用牙間刷及單束毛牙刷？

- 多數牙周病的病人適用。要選擇適當尺寸的牙間刷，選擇的標準以能輕鬆放入牙縫的最大尺寸為基準。牙間刷沾清水放入牙縫後，貼著牙肉，作內外來回約 5 次的清潔，要輕輕刷到牙根表面（圖 4）。牙齒最後方可將牙毛與刷柄作接近 90 度的彎曲(L 字型)，或直接購買有角度的牙間刷。
- 後牙區度空間有限，可以使用單束毛牙刷，針對大臼齒加強清潔（圖 5）。

如何使用牙線？

適用於所有的牙縫，依需求選擇一般牙線、三合一牙線或牙橋穿透線。若手部運動困難者可選擇適當的牙線棒或沖牙機。

1. 取一手臂長度的牙線，將兩端纏繞在中指上，兩手之間留一段距離。（圖 6）
2. 兩手指分別置入口內與口外，由兩顆牙齒之間斜向輕輕移動牙線滑入牙齦溝。
3. 將牙線拉緊，貼著牙齒的表面往上刮，需清潔兩側的牙面。
4. 清潔下一個牙縫時可將纏繞牙線的一端放鬆一圈，另一端則纏繞一圈。如此反覆操作至最後一個牙面。

一天刷牙幾次？飯後過多久時間刷牙？

最理想的情況是每次用餐後都要刷牙，才能即時清除口中的牙菌斑，避免孳生。
「333 原則」，就是 3 餐飯後刷牙，用餐後 3 分鐘內刷牙，且每次刷牙 3 分鐘以上。
然而，因為工作或外出等因素，有時很難在三餐飯後刷牙，所以可將刷牙次數規劃成一天最少兩次，早餐後和睡前各 1 次；如果時間及環境許可，午餐後可再刷 1 次牙。
刷牙時間最少 2 分鐘，每顆牙齒的清潔時間以洗刷次數計算，每面來回 10 下。

以上資料節錄自中國醫藥大學網站
https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=4878