

# 如何做好口腔清潔!



## ① 口腔清潔的重要性

口腔是一個重要的器官，具有說話、咀嚼、分解食物、潤滑食物以利吞嚥等功能，因口腔內溫暖潮溼又常留存食物殘渣，是細菌生長的好場所，因此**每日執行口腔清潔**可維持個人衛生清潔，也可**預防牙周病及蛀牙**。

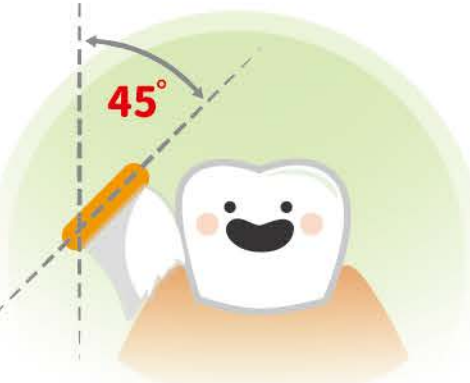
## ② 正確的刷牙方式

① **牙刷選擇及更換**：選擇**刷頭大小適中**(約兩顆門牙寬度)、**刷毛軟且好握的牙刷**。建議**每三個月更換**一次牙刷，若刷毛提前分岔應立即更換。

② **刷牙的步驟**：口腔內牙齒分為上顎和下顎兩大部分，每顆牙齒又分為三個面：**頰側面、舌側面及咬合面**，刷牙順序**「由上到下→由左而右」**，兩顆兩顆來回刷。



③ **刷頭的使用方式**：牙刷向牙根方向**傾斜45度**，放在**牙齒與牙齦交界處**的位置，輕壓並讓刷毛進入牙齦溝。頰側與舌側面來回移動牙刷清潔，至少**刷10次**。刷前牙的舌側面/頰側面時，牙刷豎放，一顆一顆用適中的力度從牙齦刷向牙冠。刷牙齒咬合面時，把牙刷垂直放在咬合面上前後移動。



④ **牙膏的用量**：選擇含氟牙膏1000ppm以上，不宜太多。**小孩**的牙膏用量在**一顆豌豆**大小為佳，**成人**最多**兩顆豌豆**大小就好。



⑤ **刷牙的時間**：每次**2~3分鐘**，一天**至少兩次**，睡覺前那一次最重要。

## ③ 正確的使用牙線方式

① 首先取出大約**30公分**長的牙線。

② 在雙手的中指上纏繞牙線。

③ 用雙手的拇指及食指操控一段約**2公分**長的牙線，上顎後方牙齒及下顎牙齒可使用雙手食指操作，把牙線左右(前後)拉動，慢慢地讓它滑進牙縫內。

④ 把牙線緊貼牙齒鄰接面成**「C」字形**，並拉到牙齦溝最深的地方，上下拉動，然後把牙線緊貼另一邊鄰接面重複上下拉動的動作。

⑤ 同個牙縫至少清潔**左右各一次**，髒掉的線段採用一手收線一手放線的原則，維持每一段放入牙縫中的牙線為乾淨的線段。



※ 更多詳情請參考：



長庚社會公益作伙來



長庚全球資訊網/衛教園地

