

# 口腔衛生

## 它是什麼？

- 口腔衛生是維護牙齒健康的第一道防線，經過正確且詳細的指導之後，大部分的人都可以在家中維護自己的口腔健康，包括牙齒、牙周組織和任何的人造部分（例如牙冠、假牙、人工植牙等等）的..
- 正確的使用牙刷與牙線是口腔衛生的第一步。正確的使用牙刷與牙線可以移除在牙齒周圍的牙菌斑，以減低蛀牙與牙周病的機會。任何人的口腔中都有自然繁殖的細菌，口腔衛生可以確保細菌不會不停的繁殖以減低它們對牙週組織的破壞。

牙菌斑可以在牙冠、假牙、牙肉和牙齒邊堆積，牙肉附近的牙菌斑更是造成牙周病的主因

- 所有的牙周病都是因牙菌斑而引起的。尤其是在牙齦（牙肉）下的牙菌斑，例如在牙齒與牙齦之間（牙周囊袋）裡的牙菌斑。牙菌斑都是在牙齦上的牙齒表面上囤積的，尚在牙齦上當牙菌斑可以輕易的被清除掉，若口腔保健不夠徹底，牙菌斑會慢慢的延伸到牙齦之下...

當你接受過牙周治療後，你的牙醫會把你牙齦以下的牙菌斑清理乾淨。但是你若沒有經常的清除牙齦以上的牙菌斑，牙菌斑會快速的再度行成而再度的威脅你的牙週組織。所以經常刷牙可以防止牙周病的發生。

## 牙菌斑

- 牙菌斑是一種又軟又粘，黃/白色物質，在嘴裡它可以在任何硬的物質上型成（例如牙齒，假牙，人工植牙上）。牙菌斑是由細菌，細菌的分泌物所形成的。牙菌

斑不是食物殘渣，因為光用水是無法衝掉它的。牙菌斑一定要用比它還要硬的物質來清理（例如牙刷）。

- 牙菌斑在嘴裡型成是正常的，因為每個人多多少少都一定會有一些細菌在口腔裡面。但是讓嘴裡的細菌無限限制的繁殖是不好的。

## 牙線

- 市面上有許多不同的牙線，有普通牙線，帶型牙線（Tape），比普通牙線寬一些，以及特別用牙線。
- 牙線有分上蠟與無上蠟的。上蠟的牙線比較不容易被撕裂。有一些牙線會塗上一層鐵氟龍使牙線更容易滑入牙縫之間。市面上也有牙線含薄荷味道與含有氟化物。
- 患有牙周病的病人最好是使用上蠟的帶型牙線。特別用牙線是給有牙橋與植牙的病人使用。

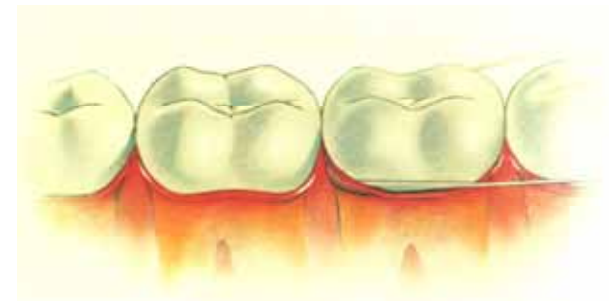
## 如何使用牙線

- 刷牙只能清除牙齒表面的牙斑菌，無法有效的清理牙齒之間的殘渣。只有牙線可以有效的清理牙刷的死角。
- 患有牙周病的病人最好是使用上蠟的帶型牙線。特別用牙線是給有牙橋與植牙的病人使用，特別用牙線可以穿過牙橋之下，所以可以有效的清理支撐牙橋的牙冠。每天最少要使用牙線一次，早晚都可以。
- 正確的使用牙線需要一雙靈活的雙手以及知道何時把手放在正確的地方。剛開始時最好是在鏡子前面練習如何使用牙線，越常使用你就會越快的得心應手。
- 取一段 50 公分長的牙線，把牙線的一端纏繞在一手的中指第二指節，線壓住線約兩三圈，就可固定牙線的一端，然後在距離約 20 公分的地方，將牙線纏

繞在另一手的中指第二指節上，同樣地兩三圈。這樣的握法可以讓你用大拇指與食指來控制牙線。當你在使用牙線時，兩手之間的牙線不要太長（大約 5 公分），要用兩個食指搭配，一個食指在牙齒的內側，另一食指在牙齒的外側，這樣才可以使用自如。



- 大部分的牙齒在三分之一的高度會與周邊的牙齒接觸。把牙線輕輕滑過牙齒的接觸點，不過小心不要傷害你的牙齦。把牙線前後移動直到牙線在接觸點之下。
- 一旦在接觸點之下，沿牙齒滑進牙齒與牙齦（牙肉）交接的縫內，遇到自然的阻力為止，然後將牙線繃緊牙齒的面，並作上下運動刮牙齒的面，同一牙縫有兩個面，刮完一邊再刮另一邊。牙線刮牙面時要貼緊牙齒的表面呈「C」形，使牙線的接觸能涵蓋整個鄰接面。



## 牙線棒與牙籤

- 對與無法習慣使用牙線的病人, 牙線棒是個不錯的選擇. Butler Flossmate 是一個可以重複使用的牙線棒, 市面上有也出售拋棄式的牙線棒 (Flossettes).
- 如果你認為牙線真的是太難使用的話, 你也可以使用牙籤, 不過牙籤比較適合牙縫較大的病人, 效果也沒有牙線來的好.

## 漱口水

- 除了非常少數病人之外, 使用漱口水對於治療牙週病是沒有太大的好處. 牙周病是因牙齦(牙肉)以下的牙菌斑所引起的. 沒有漱口水可以有效的深入牙齒與牙齦之間, 所以漱口水對於治療牙週病並不是非常有效.
- 如果你現在正在使用漱口水, 而且喜歡口腔清晰的味道, 那你大可以繼續使用漱口水. 不過切記漱口水不會使你的牙週病情好轉, 正確的使用牙刷以及牙線才是最重要的.
- 內含 chlorhexidine 的漱口水有比較長的殺菌作用, 因為它會被你的牙齒與牙齦吸收, 然後在慢慢的釋放出來(大約八到十二的小時的殺菌作用). 不過長期使用含 chlorhexidine 的漱口水會有染黑牙齒以及增加牙石的副作用. 所以通常只有在患有急性牙週病的病人我們才會建議你使用這種漱口水.
- 含有 Triclosan 漱口水通常有添加成分來幫助 triclosan 增長殺菌時間((例如 Colgate Plax). 含有 Triclosan 的漱口水沒有比內含 chlorhexidine 的漱口水來的有效, 不過 Triclosan 漱口水也沒有副作用. 因此比較適合長期使用.

- 所有的漱口水主要是在防止牙菌斑的型成, 所以在刷牙後使用漱口水最為有效.



Brisbane City Periodontics & Implants

Floor 20

141 Queen St

Brisbane Q4000

TEL:3221 9363

WWW.BCPI.COM.AU

©2009

Translated by Ben Tseng, 2002

# 口腔衛生:

## 如何使用牙線

這本小冊子裡是一本簡化的牙周病指南. 如果你有任何疑問, 請向你的牙周病專科醫師詢問.