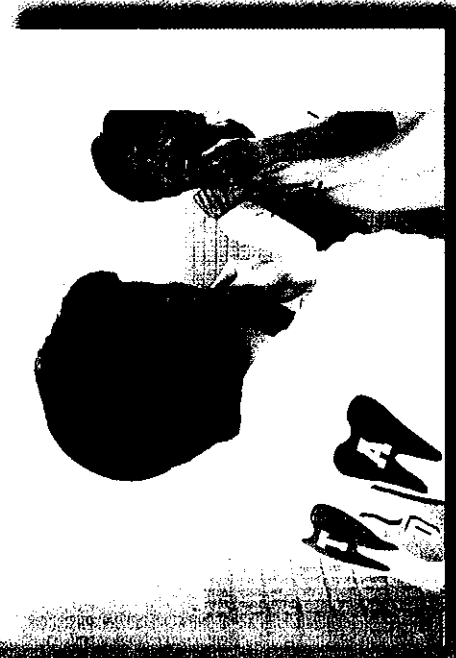




正確的牙線操作法

寶愛牙齒，一生受用



牙線的清潔範圍與功能

牙齒的鄰接面（牙齒與牙齒之間的面）因牙刷刷不到，因此我們得用牙線把鄰接面的牙菌斑「刮」下來。牙線也可以把塞在牙縫的食物清出來，但牙線的主要功能是清潔牙齒的鄰接面。



牙線的使用方法



1. 截取約手臂長的牙線（成人約45公分）。

2. 一端繞在中指的第二指節約兩圈，距離約20公分處再繞兩圈於另一手中指之第二指節。



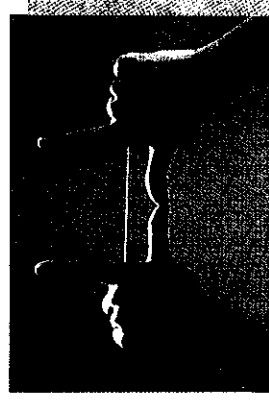
牙線的選擇

最好是用無腊牙線。因為用牙線刮牙縫鄰接面時，到底要刮幾次？要刮到什麼程度才算清潔？最好的指標是刮到「吱嘎」聲出現。就好像我們洗碗洗乾淨時，可聽到「吱嘎」聲一樣。用無腊牙線可以輕易聽到這種聲音，而有腊的牙線必須在腊刮掉以後才聽得到這種聲音。有腊牙線和無腊牙線在潔牙的效果上，相差無幾，鑑於使用與學習上的方便，我們建議使用無腊牙線。



3. 手指頭一握緊掌心，即可把牙線縮緊。

4. 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方型，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩中指間的適當長，同時這也是操作牙線的基本手勢。





5. 牙線越過一手食指與另一手拇指頭上多肉的地方。兩指間保持1公分長的牙線。



9. 同樣的方法，清理第二個牙縫的牙齒鄰接面。



13. 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。

6. 兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



10. 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。



14. 由犬齒開始，逐個牙縫清理。



7. 將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成C型（參閱圖11）上下刮，兩指同時上下運動。

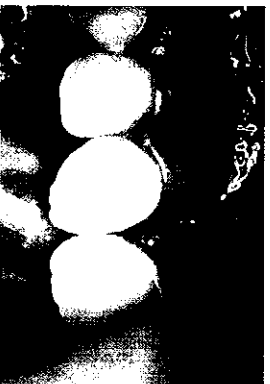


11. 食指在內、拇指在外，同時上下運動。



15. 兩手食指同時上下運動。

8. 刮同一牙縫的另一面。



12. 刮後牙區時，使用兩手食指。



16. 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。

