

口腔保健

貝氏刷牙法

- 1.選用軟毛小牙刷有順序的依照貝氏刷牙法作刷牙動作。
- 2.保持水平姿勢握住牙刷柄，刷上牙時刷毛朝下，刷下牙時刷毛朝上。
- 3.刷毛對準牙齒與牙齦間接縫處，二顆二顆刷。
- 4.刷毛與牙齒呈 45~60 度，輕輕向牙面刷，使刷毛側也能刷到牙齒。
- 5.有順序性的刷牙，從右邊開始就由右邊結束，裡面、外面及咬合面都要刷。
- 6.面對鏡子刷牙及使用牙線。

牙線使用

1 牙線的重要性：

牙周病常見於牙縫處，清潔工具最好為牙線，大多數人對牙線的使用非常陌生，其操作也不易，推廣上也較為困難，而牙間也比較容易有牙菌斑存在，此，牙線的使用比刷牙更具關鍵性。

2.牙線的選用：

有分有蠟及無蠟兩種，初學階段用無蠟較適合，因無蠟在牙表面刮乾淨時會有嘎嘎聲，也會有澀澀的感覺；而有蠟則需將其蠟質刮乾淨後才有這種聲音，但在牙冠的牙齒不易聽到此種聲音。

3.牙線使用要領：

a.中指固定牙線，拇指與食指操控牙線。

b.纏繞牙線：取約一手臂長度的牙線，將一端纏繞在中指的第二指節兩圈，距約 20 公分，再纏繞另一手的中指兩圈，雙手握緊拳心牙線藉此而繃緊，然後伸直食指及拇指，轉手掌，使食指與拇指呈四方形。

c.撐緊牙線：一手拇指與另一手食指撐住牙線，手指打直，指甲尖相對，距離約 1 公分，食指與拇指平，將牙線撐緊，刮右邊牙齒時，右手拇指在口外；反之亦然。

4.按部就班使用牙線：

a 前牙區：刮上顎前牙，食指及拇指均朝上；刮下顎前牙，拇指朝上食指朝下

b 後牙區：到嘴角處應改用兩食指操作，其要領為，用食指將臉頰撐開

c 轉換牙線：需要換新的牙線時，一手指纏圈，將用過的牙線汰換，另一手則放鬆一圈再繞新牙線。