



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。

	<p>截取約 45 公分的牙線</p>		<p>纏繞在兩手中指上</p>
	<p>牙線通過一手食指、一手拇指指頭上多肉的地方。</p>		<p>兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。</p>
	<p>將牙線成 C 型繃緊牙線的鄰接面，兩指同時上下運動。</p>		<p>刮上排牙的後牙區時，使用兩食指。</p>
	<p>一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。</p>		