







怎樣防止牙菌斑的作祟呢？目前預防牙醫學及牙週病專家大多推介使用清除牙縫裏和齒齦線上牙菌斑最有效的器具——牙線（Dental Floss）。牙線能把牙菌斑除去百分之八十，這是最重要的牙菌斑控制法。如果正確使用牙線，只需要幾天功夫，牙齦出血的情形就會奇蹟般地隱去。假如你沒有蛀牙也沒有牙週膜病，每天用牙線以五至十分鐘的時間來清除牙菌斑，大約可以終生保全你的牙齒。

牙線是一種尼龍線，可輕易通過兩牙接觸點，然後利用拉鋸方式除去兩壁的牙菌斑。使用的方法簡單易行：截取一段長約四十五公分的牙線，兩端分別纏在兩手中指上。留下八至十公分一段，兩手將之繃緊。拇指和食指張開大約一公分半到二公分半的距離，把牙線嵌入牙縫裏，在通過接觸點時勿直接下壓，應輕輕拉鋸而下。然後把牙線彎成C字形，套住一顆牙，上下扯動大約四、五次，刮淨牙齒的側面，做的時候把牙線輕輕引向齒齦，你會發現一部份牙線不見了，這是因為齒齦與牙齒之間有一個小縫隙，連健康無病的牙齒也有這個縫隙。在每一顆牙上要照這樣重覆做幾次。在最初幾次使用牙線清潔牙齒會有出血和微痛的現象，等到牙齦恢復健康後，就不會再有這種情形。

在先進國家牙線和牙刷已經分不開，都是每天漱洗必備的工具。有些公司甚至製出包括牙刷、牙線、顯斑劑和一面供你照視全口牙齒的小鏡子的成套器材，以資使用。國內已有產品進口，但尚未普及。其實，牙線可以隨身攜帶，隨時使用。

原載於六五、二、十五聯合報