

# 如何 使用牙線消除 牙菌斑

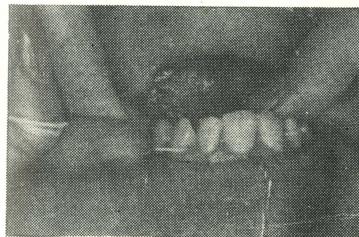
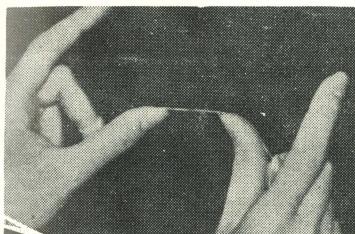
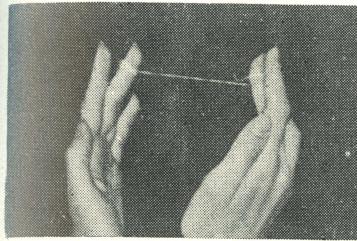
李稚健

說來難信，以前我們所使用的任何一種牙刷或任何一種刷牙法，以及公認能保證牙齒健康的一些辦法，並不能保全你的牙齒，因為這些方法都不可能完全清除齲

齒（Dental Caries）與牙週病（Periodontal disease）共同的罪魁，這個罪魁就是一種肉眼無法看到粘性物質，叫做牙菌斑（Dental Plaque）。臨牀上造成種種口腔疾病，譬如導致牙齒腐蛀與引起牙周膜，最後讓你的齒牙動搖脫落，牙菌斑要分擔一大半的任。

什麼是牙菌斑？很多研究報告指出這種與牙週病的形最有關係的東西，可以說是一種高度機體化的細菌系。它主要是個膠狀口腔細菌集團，黏性唾液中的物質食物（主要為碳水化合物 Carbohydrates）的混合——永不間斷地在侵犯你的牙齒。每個人都有牙菌斑誰也不能終身擺脫。即使你將牙齒刷得非常乾淨，把有牙菌斑剷除，很快地在廿四小時內，它又會再重新現。

平時牙菌斑憑肉眼是看不見的，必須利用特製的色劑（片劑或水劑）溶於口中顯示，我們就可以發現是牙齒上附着的一層白色物質，而這層黏質裏，正如位預防牙醫學專家說過的「各種活動大本營」。若干牙菌斑產生酸和異質蛋白質，破壞牙齒的牙釉質（Enamel）造成齲齒，以及向齒齦（Gingiva）與牙齒之間的空隙蔓延，引起齒齦炎（Gingiva inflammation），然後再破壞骨骼結構。有時牙菌斑進入兩個牙根中牙刷不易刷到的地方，而引致牙根膿腫（Periapical abscess）。還有些牙菌斑，堆積過久，經過鈣化（Calcification）之後就變成牙垢和牙結石（Dental calculus），而牙菌斑和牙結石是引致牙週病之原因的原因，大部分的牙週病因它而起，所以控制牙菌斑成長不僅是治療也是預防牙週病的不二法門。



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，兩手將之繩緊。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