

如何消除牙菌斑 刷牙及其它

刷牙早已成為每一個人生活的一部分，早晨起床，睡眼朦朧中就咕嚕咕嚕地刷起來，睡覺前也會刷個兩三下，這的確是好習慣，口腔疾病因此減少了許多，可是仔細地想想：到底是刷些甚麼？刷乾淨了嗎？刷的是時候嗎？——可能很少人了解！

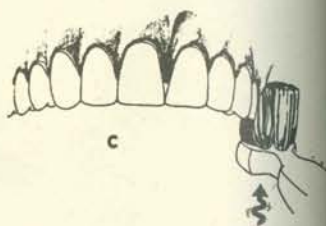
刷牙的目的不止是求口腔舒適，求牙齒美觀，主要在除去蛀牙與牙周病的禍首——牙菌斑 plaque。它看不見！沖不掉！它無所不在！但是我們可以用機械式的方法把它除掉，這是最原始但有效的方法。

刷牙法

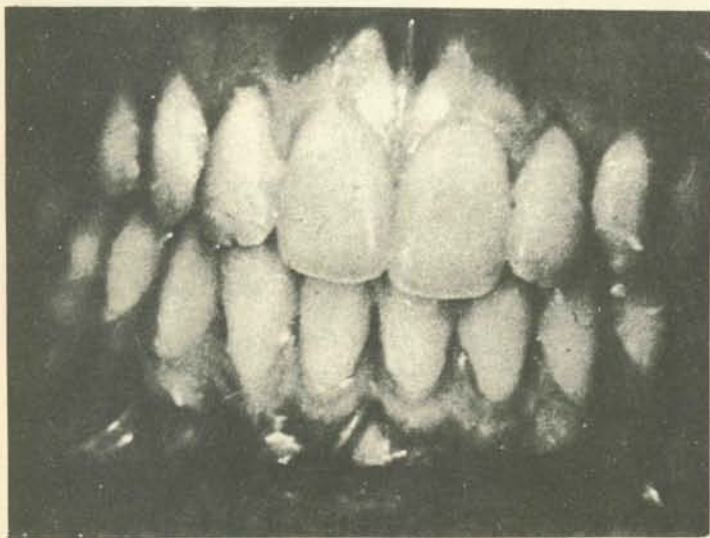
利用特製的顯色藥片溶於口中，我們可以發現齒頸部有許多牙菌斑，靠近牙齒切端部分，因為咀嚼食物發生摩擦因此比較乾淨。大部分人刷牙都是橫著刷，而且非常賣勁，因為刷毛對牙齦刺激太大，以致齒頸部刷而不淨。

目前預防牙醫學及牙周病專家大多推介所謂巴氏法 Bass method 方法是刷毛以 45 度方向壓向齒頸部，使毛尖進入牙齦溝 (gingival sulcus) 並儘量伸入兩牙之間，然後輕輕地做短距離前後震動，此即可刷除牙齦溝內外的 plaque 及大部分的鄰接面，但是使用本法有個先決條件：「刷毛要軟，毛尖要圓」。國產的牙刷還沒有一種能適用。另外一種旋轉式刷牙法也很實用，方法是刷毛以 45 度壓於牙齦，然後旋轉而下，每次旋轉前如略為加壓振動，可收按摩牙齦的功效。年紀愈小牙齦溝愈淺，因此，我們對學童做衛生教育時常介紹本法，個人認為併用上述二法效果更好。牙刷的選擇宜取毛長而軟，毛束稀而刷頭短 (2~3 排，6 束)，把柄彎曲者易於操作。一種電動牙刷，刷頭較小可同時適用於巴氏法 Bass method 及旋轉式 Rolling method。

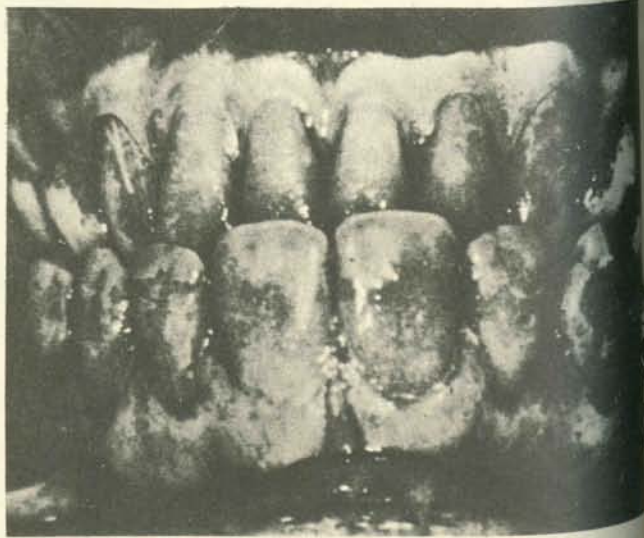
牙膏的使用正如用肥皂洗手一樣，有許多好處，至於藥效則未必。刷牙的次數不一定，應在每次吃過東西之後馬上刷牙，因為唾液蛋白在上次刷牙後馬上附在牙齒上，並捕捉產酸性細菌，一旦有糖分存在會很快產酸。如果手邊沒有牙刷也應漱口，趁 Dextran (一種菌多醣體) 未大量出現前，猛烈地漱可降低細菌及糖分含量。



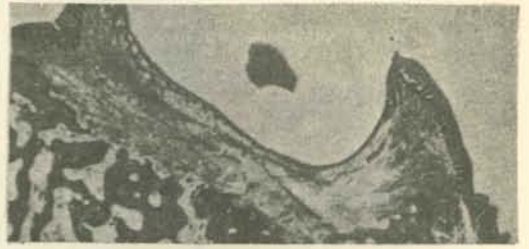
WHAT FIGHTS PLAQUE



未徹底清洗的牙齒看來仍然很乾淨



用顯色劑漱口後牙菌斑密佈

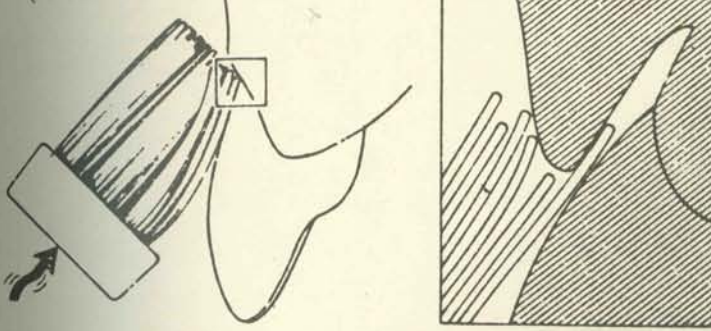


牙線(Dental floss)

任何一種牙刷或任何一種刷牙法，都不可能完全清除牙齒表面的牙菌斑，尤其是相鄰兩牙之間。此處裏外兩側的牙間乳頭，在正常狀況下，像兩座山頭相對，中有稜線縱走，稜線的上皮抵抗力薄弱，最易發生牙周小袋(gingival pocket)。如果使用牙線以外的器具清洗，容易使乳頭萎縮。

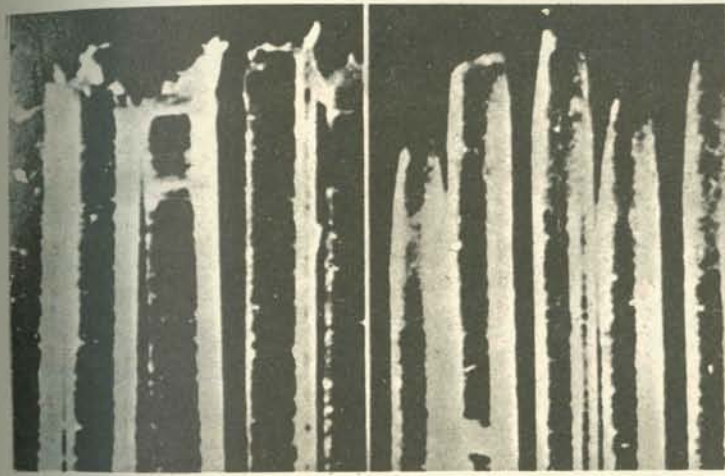
牙線是一種尼龍線，可輕易通過兩牙接觸點，然後利用摩擦方式除去兩壁的牙菌斑。通過接觸點時，勿直接下壓，應拉鋸而下以免失去控制彈傷乳頭。國內已有產品進口，但尚未普及。在先進國家牙線和牙刷已經分不開，都是每天必備的工具。甚至將牙線裝在牙刷柄內以資提醒。其實牙線可以放在口袋裏，一邊看電視，一邊拉牙線，一舉兩得樂起無窮。

(Bass method)



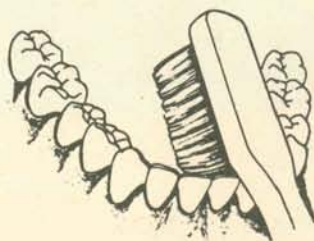
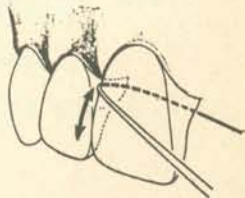
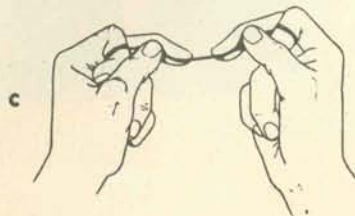
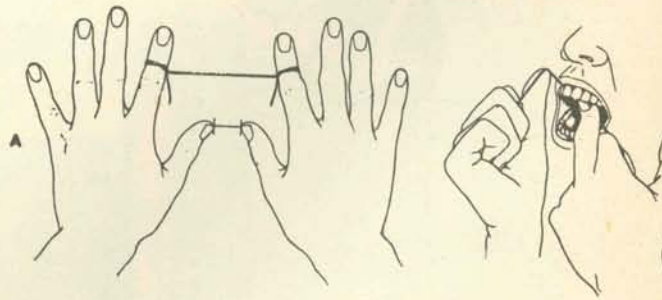
牙刷毛尖左：一般切斷者

右：特別打磨



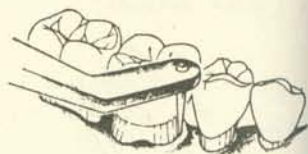
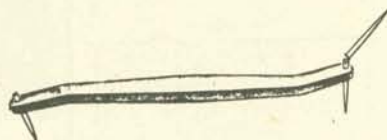
BEST?

牙線使用法

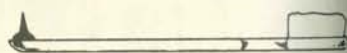
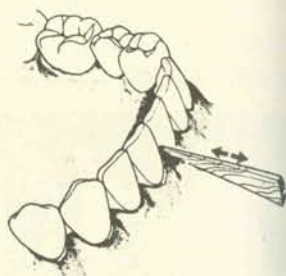
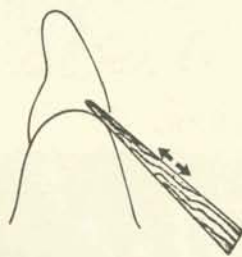


輔助器材

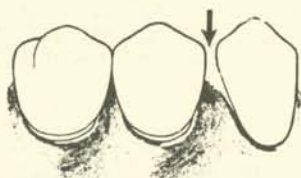
(1)牙籤 爲了適應各種牙周狀況，還有很多輔助器材。其中歷史最久的要算牙籤了，許多土著甚至猩猩都會將樹枝一端咬碎來磨牙。現在的牙籤則削尖用來刷牙，如果剔牙方法正確倒不失爲好辦法，只是每次牙縫中酸脹難受之際，爲求一時之快常傷害牙齦。對於容易嵌塞的地方，最好請牙醫師修正咬合關係，減少嵌塞。必要時用前述牙線壓入牙縫，食物殘渣可隨線拖出。千萬不要用鐵絲挑，不久前曾有人因此得了破傷風。有種國產塑膠牙籤，一端扁平，可將食物嵌塞推出，但不傷牙齦，值得採用。在消除牙菌斑方面，對於牙縫較大，尤其是牙齦切除手術後牙根露出者，比牙線更適用。使用時須順牙齦方向摩擦。不要垂直插進牙縫以免使牙間乳頭更加萎縮，牙齦溝也可用牙籤清除。爲了方便使用，可將牙刷柄尾端鑽一小洞，與牙籤等徑，插入3/4英寸其餘折斷，然後浸於水中，軟木牙籤遇水膨脹，非常牢固。外國特製的產品叫 Perio-Aid。許多牙刷尾端附有橡皮頭具相同功效。



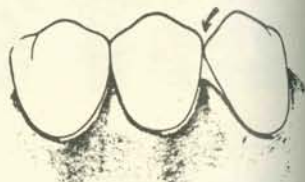
牙籤 Perio-aid 使用法



鏡子和燈光合併幫助清除 plaque

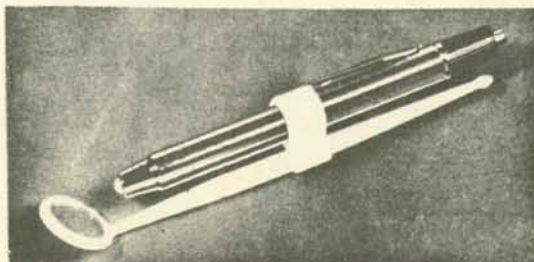


Open contacts



Irregular marginal ridges

食物嵌塞

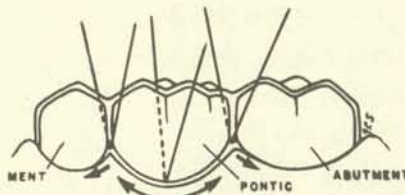
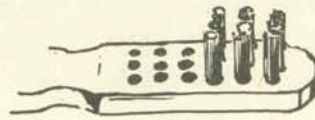
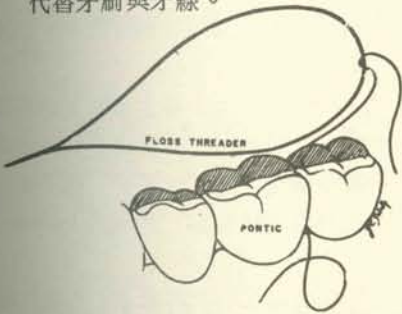




(2) Water Pik 這是一種電動的強力噴水器，水力很強，可沖掉食物殘渣，尤其具有按摩牙齦的功效，對牙齦炎有明顯效果。這種器具曾經進口且銷售一空，可做為家庭日常用品。對牙齦容易發炎的懷孕婦女，帶有矯正裝置及假牙的人尤其適用，不過本器械對牙菌斑沒有絕對效果，不能代替牙刷與牙線。

假牙的清潔

帶活動假牙的人，每天睡前必須脫下刷洗，可將普通牙刷後半段毛束剪掉使用。帶固定牙橋時，可用矯正用鋼絲將牙線帶過假牙底部，然後兩邊拉動。用 Water - Pik 輔助效果也很好。



固定牙橋底部用牙線清洗

