

## 刷牙和使用牙線

### Brushing and flossing – Traditional Chinese

經常刷牙和使用牙線有助於防止蛀牙和牙齦疾病。本資料簡報講解了刷牙和使用牙線的最有效方式。

#### 刷牙

沿牙齦線一天刷兩次牙，以去除牙菌斑。使用小頭軟毛牙刷及含氟牙膏。

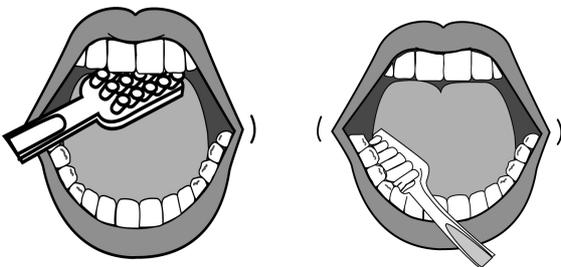
應每 3 個月和/或當牙刷刷毛變得磨損和蓬亂時，更換一次牙刷（或電動牙刷的刷頭）。

家長應協助孩子刷牙，直到他們長到約 8 歲大時為止。將牙膏放在幼兒接觸不到的地方。

#### 手動刷牙技巧：

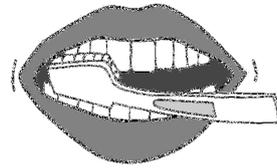
##### 1. 刷洗內表面

- 在每顆牙齒上以小圓形移動或微動的方式進行刷洗。
- 確保清潔到牙齦線處。



##### 2. 刷洗外表面

- 以小圓形移動或上下移動的方式進行刷洗
- 確保清潔到上下牙的牙齦線處。
- 從口腔一側一直刷到另一側。



##### 3. 刷洗咀嚼面

- 輕柔地以前後移動的方式進行刷洗
- 刷洗上下牙的咀嚼面。



#### 電動刷牙技巧：

1. 將牙刷刷頭置於每個牙齒的牙齦線處。輕柔地轉動牙刷，清潔所有牙齒的內外表面。
2. 將牙刷刷頭置於每個咀嚼面上，清潔所有牙齒的咀嚼面。

### 經過改制的牙刷

如果您握住普通的手動牙刷有困難，您可能覺得使用電動牙刷或手柄經過改制的手動牙刷更容易。

握住並移動電動牙刷無需太用力。

或者，您的牙醫會建議如何使手動牙刷更易於握住。彎曲或延長手柄或者增加手柄的大小或重量可能有所幫助。您也可以尋求職業治療師的意見。

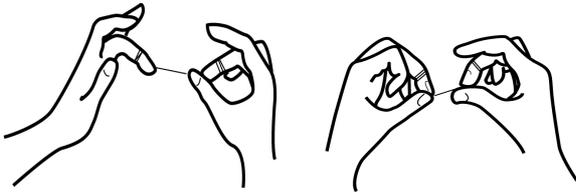
### 使用牙線

在牙齒之間使用牙線，以去除牙菌斑。牙線的使用起初可能不容易，但經過練習後就會變得容易。

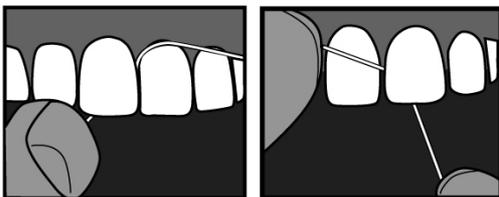
使用牙線時，注意不要損傷牙齦。如果您不確定使用哪種牙線，請諮詢您的牙醫。

#### 使用牙線的技巧：

1. 取一段約 40 釐米長的牙線，將牙線兩頭分別繞在兩手的中指上，並使兩手之間僅留有一小段牙線。



2. 一個手指放入口腔內，輕柔地左右拉動牙線，使牙線滑入兩顆牙齒之間的縫隙直到略低於牙齦線的位置。



3. 將牙線緊貼其中一顆牙齒進行擦拭，以清除牙菌斑。
4. 在相同的兩顆牙齒之間再滑入一段乾淨的牙線，緊貼另一顆牙齒的牙面進行擦拭。
5. 在口腔內重複這些步驟，直到清潔完所有牙齒。

如果您使用牙線有困難，您可能覺得使用牙線棒更容易。這些及其他口腔衛生用品都可在大多數超市和藥店中買到。

#### 牙線的替代物

可以使用齒間/牙間刷代替牙線。這些刷子看似很小的洗瓶刷，旨在清潔牙齒之間的隙縫。這些微小的刷子還可用於方便地清潔齒橋下部、齒冠四周、發生牙齦萎縮的牙齒齒根之間的區域。

#### 齒間/牙間刷洗技巧：

只需將刷子滑入兩顆牙齒之間的隙縫並來回移動，直到該區域被清潔乾淨。

如需有關牙線替代物及齒間/牙間清潔技巧的建議，請諮詢您的牙醫。

若需更多資訊，請：

- 聯絡您的牙醫
- 造訪 [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 每週 7 天、每天 24 小時隨時致電 13 HEALTH (13 43 25 84)，進行保密的健康諮詢
- 發送電子郵件至 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2011.