

刷牙和使用牙线

Brushing and flossing – Simplified Chinese

经常刷牙和使用牙线有助于防止蛀牙和牙龈疾病。本资料简报讲解了刷牙和使用牙线的最有效方式。

刷牙

沿牙龈线一天刷两次牙，以去除牙菌斑。使用小头软毛牙刷及含氟牙膏。

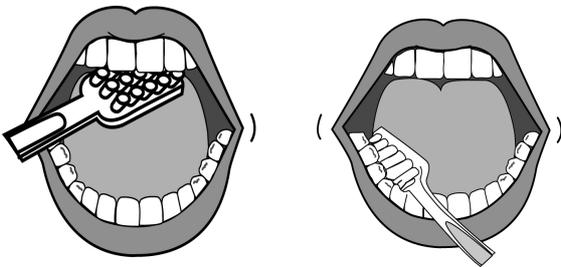
应每3个月和/或当牙刷刷毛变得磨损和蓬乱时，更换一次牙刷（或电动牙刷的刷头）。

家长应协助孩子刷牙，直到他们长到约8岁大时为止。将牙膏放在幼儿接触不到的地方。

手动刷牙技巧：

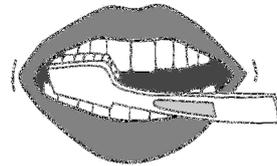
1. 刷洗内表面

- 在每颗牙齿上以小圆形移动或微动的方式进行刷洗。
- 确保清洁到牙龈线处。



2. 刷洗外表面

- 以小圆形移动或上下移动的方式进行刷洗
- 确保清洁到上下牙的牙龈线处。
- 从口腔一侧一直刷到另一侧。



3. 刷洗咀嚼面

- 轻柔地以前后移动的方式进行刷洗
- 刷洗上下牙的咀嚼面。



电动刷牙技巧：

1. 将牙刷刷头置于每个牙齿的牙龈线处。轻柔地转动牙刷，清洁所有牙齿的内外面。
2. 将牙刷刷头置于每个咀嚼面上，清洁所有牙齿的咀嚼面。

经过改制的牙刷

如果您握住普通的手动牙刷有困难，您可能会觉得使用电动牙刷或手柄经过改制的手动牙刷更容易。

握住并移动电动牙刷无需太用力。

或者，您的牙医会建议如何使手动牙刷更易于握住。弯曲或延长手柄或者增加手柄的大小或重量可能有所帮助。您也可以寻求职业治疗师的意见。

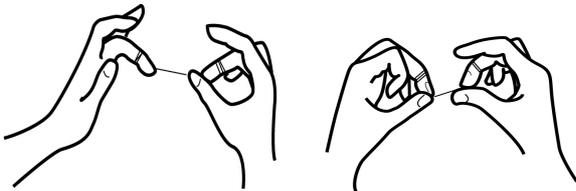
使用牙线

在牙齿之间使用牙线，以去除牙菌斑。牙线的使用起初可能不容易，但经过练习后就会变得容易。

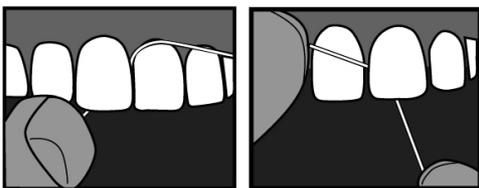
使用牙线时，注意不要损伤牙龈。如果您不确定使用哪种牙线，请咨询您的牙医。

使用牙线的技巧：

1. 取一段约 40 厘米长的牙线，将牙线两头分别绕在两手的中指上，并使两手之间仅留有一小段牙线。



2. 一个手指放入口腔内，轻柔地左右拉动牙线，使牙线滑入两颗牙齿之间的缝隙直到低于牙龈线的位置。



3. 将牙线紧贴其中一颗牙齿进行擦拭，以清除牙菌斑。
4. 在相同的两颗牙齿之间再滑入一段干净的牙线，紧贴另一颗牙齿的牙面进行擦拭。
5. 在口腔内重复这些步骤，直到清洁完所有牙齿。

如果您使用牙线有困难，您可能会觉得使用牙线棒更容易。这些及其他口腔卫生用品都可在大多数超市和药店中买到。

牙线的替代物

可以使用齿间/牙间刷代替牙线。这些刷子看似很小的洗瓶刷，旨在清洁牙齿之间的隙缝。这些微小的刷子还可用于方便地清洁齿桥下部、齿冠四周、发生牙龈萎缩的牙齿齿根之间的区域。

齿间/牙间刷洗技巧：

只需将刷子滑入两颗牙齿之间的隙缝并来回移动，直到该区域被清洁干净。

如需有关牙线替代物及齿间/牙间清洁技巧的建议，请咨询您的牙医。

如需更多信息，请：

- 联系您的牙医
- 访问 www.health.qld.gov.au/oralhealth
- 每周 7 天、每天 24 小时随时致电 13 HEALTH (13 43 25 84)，进行保密的健康咨询
- 发送电子邮件至 oral_health@health.qld.gov.au