

科學圖書大庫

如何保護你的牙齒  
牙齒衛生教育

譯者 林茂村

徐氏基金會出版

# 牙齒衛生教育

# 目 錄

(一)刷牙的方法及工具.....	1
(二)營養與牙齒健康.....	15
(三)假牙.....	36
(四)不良咬合及矯齒.....	55
(五)牙病與牙病學.....	65

## (一)刷牙的方法及工具

### 1.1 良好的刷牙方法

牙齒經常保持清潔就不容易引起蛀牙。

如果你能遵照本手冊所提示的方法去適當的刷牙，你將可以維持你的牙齒潔白無垢以及牙齦健康無疾。

如果你不好好的刷牙，那麼，你口腔中的細菌將和牙齒面上及牙齒之間粘著的食物顆粒相作用以引起牙齒腐蝕。

另外，如果你不能適當的刷牙甚或根本就不刷牙的話，有害的沉積物將會在你的牙齒上形成。你的牙齦將容易受到沉積的刺激而變紅腫和出血，這種情形就是通常所謂的牙齦炎。如果牙齦炎未加以治療，則支持牙齒的那些結構將蒙受損壞而導致牙齦自牙齒萎縮下去。最後你的牙齒就變鬆了，可能一個個的掉下來。



蛀壞

這就是所謂的牙週病——一種嚴重的疾病可以使你的牙齒掉光。

因此，適當的牙齒是你防止蛀牙和牙週病的最好方法。

適當的刷牙可以保持你的天然牙齒。此外，適當的刷牙可以讓你看起來更具帥勁，也節省了你化費在牙醫診所的時間和金錢。

首先你應該弄清一天之中那些時間中刷牙對你的牙齒保健最為有效？

你應該準備有二把牙刷，隨時你都可有一支乾淨的牙刷待用。

最好的牙刷應該是可以刷到牙齒的所有表面，而且運用起來極感方

便順手才行。

挑選一支具有直柄的扁平表面的牙刷。而且其鬃毛的種類應符合你的牙醫生為你指定的。因為太硬太粗的鬃毛或刷牙時太過用力都可以損壞你的牙齒和牙齦。

一旦你的牙刷有了破損或鬃毛分叉，馬上更換一支新的牙刷，因為一支破損的牙刷不能有效的清潔牙齒以及可能損及牙齦的健康。

### 飯後必定刷牙

飲食之後立即刷牙有助於食物顆粒之清除；也可以祛除一些有害的細菌。

記住，如果你未刷牙，將會有一層粘稠薄膜繼續在你的牙齒表面上沉積。有害的細菌（生存於薄膜內）就與食物顆粒結合，尤其是糖類物質，以形成酸類。這些酸類的侵犯牙齒而最終引起蛀牙。

被接受的常用刷牙方法之一是順著你的牙齒的生長方向刷牙……

在上面的牙齒，刷牙由上而下……

在下面的牙齒，刷牙由下而上……

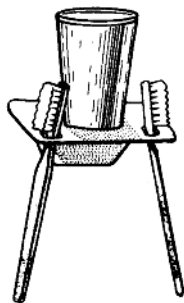
要以相同的動作來刷你的牙齒的內面或舌面（靠近舌頭的那一面）。

用一種摩擦的動作來刷牙齒的咬合面（上下牙齒之接觸面）。

某些電動化的牙刷，如果運用適當的話，也是很有效的。水流沖洗器也可以用，但是它不能用以替代刷牙。

如果你不能確定那一種牌子的牙膏適合你用，那麼，就立即請教你的牙醫生吧。

切記，任何種類的牙膏或牙粉，只不過是用來幫助你刷牙而已，最



牙膏只不過是幫助你刷牙而已



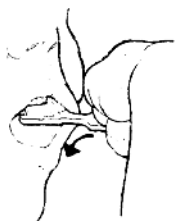
重要的是要刷牙乾淨。

現在就請各位見識一下正確刷牙方法的慢動作。

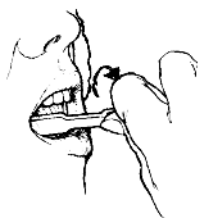
首先你應抓穩你的牙刷。

### 如何適當的刷牙

上面靠後面牙齒之外表面的刷法是以牙刷的鬃毛用力的旋轉或掃動著其外表面，自上而下至牙齦及咬合面。



上面和下面靠後頭的牙齒的內表面之刷法是以其鬃毛沿著牙齦和牙齒用力的旋轉，並朝向咬合面。



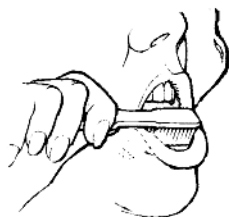
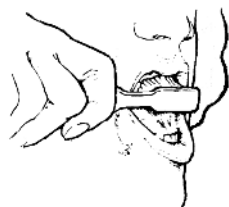
下面靠後頭的牙齒外表面之刷法是以牙刷的鬃毛沿著牙齦和牙齒用力向上旋轉，並朝向咬合面。





上面後方牙齒的內側面之刷法是以刷毛沿著牙齦和牙齒向前而朝向切緣刷動。

上面和下面前方牙齒的外表養之刷法是以刷毛沿著牙齦和牙齒作用力的旋轉，並朝向切緣。



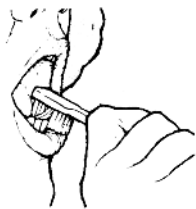
下面前方牙齒內面之刷法是以刷毛向上和向前沿著牙齦和牙齒刷動，並朝向切緣。

牙齒的咬合面之刷法是以刷毛在牙齒面上作前後左右的刷動著。



牙齒之間的死角是牙刷刷毛不太容易達到的位置。

因此，你可以選擇某些種植物的絲克纖維以清潔之。



因此，你可以選擇某些種植物的絲克纖維以清潔之。

如果你在吃過東西之後不能即刻刷牙，那就請以飲水或漱口來維持你牙齒的清潔。



記住，適當的刷牙，良好的口腔衛生習慣，以及定期的口腔檢查，你將可以保全你的天然牙齒，有助於你的一般性健康及容光煥發。



## 1.2 牙線與刷牙

有二種最常見的牙齒疾病可使得你的牙齒鬆動。

這二種牙疾都由細菌所引起的。

蛀牙是由牙齒表面上的細菌所引起的。

另一種牙疾也就是牙周病，是由牙齦周圍和牙齦與牙齒間空隙的細菌所引起的。



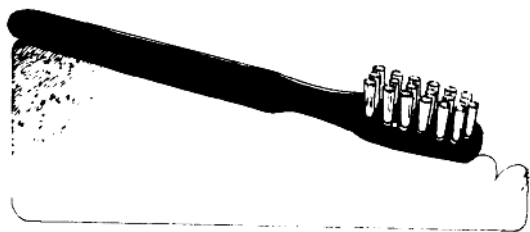
如果口腔中的細菌都能從其隱密之處除去，則可以控制與預防蛀牙和牙週病。

在顯微鏡下觀察細菌可以看到許多不同種類的細菌。有些移動得很快。

因為這些細菌可以引起牙齒疾病，所以知道怎樣除去他們是很重要的。

雖然牙刷不能清潔牙齒的所有表面，但是刷牙仍是維護口腔衛生的重要方法。

本圖所示的牙刷可能與你正在使用的牙刷有點不同。



它具有小、柔軟而平整的鬃毛，不會損傷細緻的牙齦組織。如果能夠作正確的刷牙，則可以從牙齒與牙齦之間的空隙除去細菌。

以成四十五度的放置牙刷朝向牙齦，如此則可以在牙齦與牙齒之間的空隙中刷動。

輕輕的振動牙刷以除去細菌。



清潔牙齦周圍地區。

刷牙時經常被忽略的地區是牙齒的舌面或內側面。



記得要將鬃毛朝向牙齦並仔細刷動。

前面牙齒之外方是不易刷到的地方。如果從側面朝向牙齦刷動可能比較容易些。



咬合面的刷法是以鬃毛作前後不斷的扭轉刷動。

首先，將鬃毛放置于要刷的地方，而後在牙齒之間和牙齦下方刷動。



你應有自己的刷牙方式，例如先刷完下面牙齒再刷上面的牙齒。

刷牙齒時，要多花一點時間把牙齒所有表面都刷乾淨。要確定牙齒已刷得乾淨。

爲了加強對於蛀牙的預防，定期的應用氟化物是有效的，這點是爲美國牙醫學會所認可的。

牙刷的鬃毛是達不到牙齒之間的。

這些鬚毛達不到的地方是蛀牙和牙週病最易發生的地方。

如果只用牙刷而言，大約牙齒的一半表面依舊覆蓋著細菌。

所以，爲了要清潔牙齒之間的地方，你應該應用牙線。

應用大量的牙線……大約十八吋。

握住牙線，繞著你的手指，直至大姆指和食指大約是一吋距離。

放開食指和大姆指。

食指和大姆指用來將牙線放置于牙齒之間。

在牙齒之間輕輕的來回移動牙線。



將此線緊貼著牙齒表面，並繞著牙齒作彎曲移動；在牙齦之下方地區也要刮到。

如此上下移動二或三次直到你聽到嘍嘍的叫聲。

此等嘍嘍叫聲表示牙齒已被清潔乾淨。

這是一種特別的牙線，不加蠟質，故它所含的細絲會擴展開來以除去細菌。

牙線很細小因此它可以達到牙齒之間以及牙齦之下方。

要確定每一個牙齦的兩面都弄清潔。

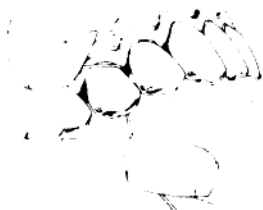
有些人已學會運用牙線而不需借助于鏡子，如此可以把牙齒弄得更乾淨。

坐在一把舒服的椅子上，一方面看書一方面用牙線，或者一方面看電視一方面用牙線。

簡單的將牙線繞著手指以免滑落到地上。

以你的大姆指緊緊碰在一起，將牙線置于牙齒之間。

以牙線圍繞著牙齒並向下移動至牙齦線之下的位置。



如果你感到疼痛，那一定是把牙線移得太近牙齦下方之深部，而比較可能的是這些出血的牙齦有病。

請記住健康的牙齦是不會出血的！

起初，你剛用牙線來清潔牙齒，會自行感到有點不方便，但是多多練習之後就變得熟能生巧。

重要的事實是牙齒因而被弄得清潔了。

你應該自己建立一個牙線刮牙的型式。

**暴露藥片的應用價值** 這些藥片含有一種無害的食物色素可用以把細菌染色。

在你用牙線與牙刷清潔牙齒之後……服用一個藥片，咀嚼之並讓它溶解于唾液之中。

將唾液塗模到牙齒上面。

你可以將之嚥下，因為它是無害的。

然後面對著一面鏡子檢視你的牙齒，看看是否還有那些細菌未被清除。

檢視牙齒上的染色，你也可以知道那些地方比較不容易刷到。

將那些未刷到的地方再刷一次。

記住刷牙的用力不要太大，因為是靠鬃毛來清潔牙齒的。

不久你會發覺你的口腔清潔工作做得很好。

至少每天都要用牙線和牙刷徹底的清潔牙齒一次。

並且定期的到診所去鑑定一下你的進展。

只要你正確的清潔牙齒，你可以控制牙齒的疾病的。

記住在清潔的牙齒周圍是不會引起牙周病的，而且清潔的牙齒也不會引起蛀洞的。

### 1.3 水灌注器的用法

良好的口腔衛生是維持良好牙齒的必要條件。

牙齒疾病諸如蛀牙及牙周病都是由生存于牙齒表面上以及在牙齦和牙齒之間空隙的細菌所引起的。

只有當細菌每天都被除去的情形之下，牙齒疾病才能被控制及預防所以，你必須知道這些細菌生存在那裡以及如何把它們除盡。



照顧牙齒的兩個最重要的方法是牙刷與牙線的應用。



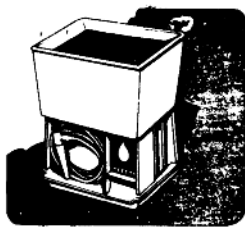
沒有可以替代這兩個重要工具的東西了。

**水灌注器的種類** 然而，水灌注器已被證明對於口腔衛生的維持具有相當大的幫忙。

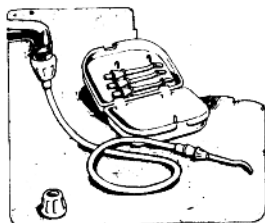
有許多種類的水灌注器，但其效用大同小異。

有二種主要的型式：

這種是用一個小盆子或筒子來裝水。盆子中裝滿溫水。



第二種是直接連到浴室洗手池的水龍頭即可。



**水灌注器的操作** 水灌注器的種類並不重要。

這兩種的設計是在壓力之下水流直接通到牙齒之間的空隙以及牙齦與牙齒之間的空隙，那些會引起牙齒疾病的有害刺激物就被洗去。

許多引起牙疾的細菌都緊緊地附著于牙齒的表面。

他們會清除黏性的薄膜叫做齒菌斑。

齒菌斑必須用牙刷或牙線從牙齒表面上除去。

齒菌斑一旦形成是不為水灌注器所除去的。

因為水灌注器只能用以除去一部份的細菌，故它只能當作口腔衛生的輔助，而不能用以替代牙刷或牙線的。

**應用灌注器** 注意這個實驗室的模型，水灌注器應該如何在你的口腔中應用。

水灌注器的尖端應直接朝向牙齦的齦的邊緣。



徹底清潔牙齒的周圍。

調整噴嘴的方向使水流在牙齒之間。

不要忽略牙齒的舌面……對這些地方要特加留意。

你應該自己建立一個模式……例如先洗好下面牙齒再洗上面牙齒，如同牙刷和牙線的操作一樣。

選用溫水，不要太冷或太熱。

水壓要適度，感覺要舒服。

用力的沖水會傷害牙齦組織或促使細菌進入組織引起傳染。

溫度與壓力都很適當的情況之下，使噴水朝向水池。

噴嘴放入你的口中。



靠近水池，口張開著讓水可以流出來。

使噴嘴指向每一個牙齒周圍的牙齦線。

同時，使水流在牙齒之間如同前面模型所示範的。

沿著外側的牙齦線清洗所有的上面牙齒。

然後同法沿著牙齦線灌注舌面。

上面牙齒完全沖洗過後，再行灌注下面牙齒。

感覺應該是愉快和興奮的。

如果水壓太大會引起疼痛。

適當的水灌注大約要一分鐘。

灌注完畢，在從口腔中取去噴嘴之前，應行關掉水流。

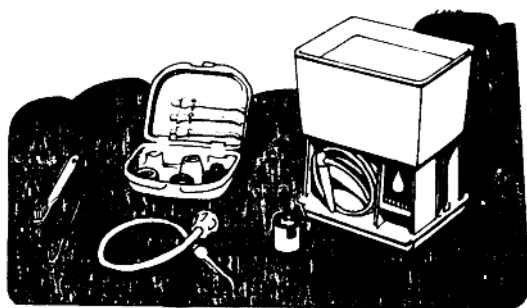
記住，水灌注器只不過口腔衛生的輔助物而已。

因為水灌注器只能把口腔中的鬆動物質除去，而牙刷和牙線的功效比較強大。





牙齒矯正器周圍的細菌，食物顆粒以及鬆弛的殘渣等，以水灌注器來清潔很有效的。



牙線、牙刷和水灌注器應該每天應用以除去細菌性刺激物。

牙醫生或牙科護士也會介紹你應用含氟化物牙膏。

要作定期口腔檢查，讓牙醫生和牙科護士來預防和控制牙齒疾病。

記住，清潔的牙齒是不會蛀牙的。牙週病也不會在清潔牙齒的周圍發生的。