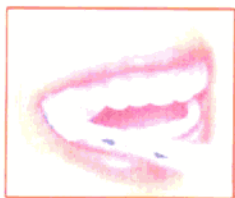


牙齿健美

YACHI JIANMEI
100 FA

100 法

张建强 主编



金盾出版社

前 言

追求牙齿健美是人的本性之一。按现代医学模式的观点,健康应该包含生理(躯体)、心理(精神)和环境(自然环境和社会环境)三个方面,它们是不可分割的组成部分。牙齿是人体重要的器官之一,由于牙齿在人的消化、语言、美观等方面起着非常重要的作用,自古以来一直为人们所重视,人们也常常把牙齿的美与全身的美紧密地联系在一起。1981年世界卫生组织制定的口腔健康标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”等。从美学角度讲,和谐是美,自然是美,对称是美,整齐是美。我们在文学作品中也经常能看到用“明眸皓齿”、“玫瑰含雪”、“牙齿排玉”、“朱唇玉齿”等词来形容人的美丽和可爱,可见牙齿在容貌美中的重要性。为此,我们组织编写了《牙齿健美100法》一书,可为广大读者提供多种牙齿健美的有效方法。

本书共分四篇,即养身健齿篇,牙齿美容篇,牙齿正畸篇,颌骨整形篇。从牙齿的保健、美容及牙病的防治等方面,将口腔科常用的一些牙齿健美的方法介绍给广大读者。本书内容新颖全面,方法科学实用,文字通俗易懂。可供儿童家长、广大青年、牙病患者及基层医务人员阅读、参考。

由于我们水平所限,书中不当之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

张建强

2001年9月

目 录

一、养身健齿篇	(1)
1. 牙齿自我保健法	(1)
2. 饮茶健齿法	(2)
3. 叩齿鼓漱运舌健齿法	(3)
4. 漱口洁齿法	(4)
5. 牙刷选择使用法	(5)
6. 四步刷牙洁齿法	(8)
7. 刷牙洁齿效果自检法	(9)
8. 特殊牙具洁齿法	(10)
9. 洁齿牙膏选择法	(11)
10. 氟化物防龋健齿法	(13)
11. 窝沟封闭健齿法	(14)
12. 牙齿洁治健齿法	(15)
13. 胎儿预防健齿法	(18)
14. 孕妇护齿法	(20)
15. 食物健齿法	(21)
16. 牙龈按摩健齿法	(23)
17. 牙线洁齿法	(23)
18. 牙签洁齿法	(24)
19. 婴幼儿牙齿清洁法	(26)
20. 龋病自检法	(27)

21. 牙齿清洁美白法	(28)
22. 口腔异味除臭法	(30)
23. 儿童替牙期保健法	(33)
24. 口腔不良习惯防治法	(34)
25. 牙齿萌出异常防治法	(36)
26. 中老年人健齿法	(37)
27. 牙周病中医防治法	(39)
二、牙齿美容篇	(41)
28. 牙齿化学漂白法	(41)
29. 牙齿激光漂白法	(42)
30. 变色牙漂白剂脱色漂白法	(43)
31. 牙齿贴面美齿法	(44)
32. 光固化复合树脂美容修复法	(46)
33. 关闭门牙缝美齿法	(47)
34. 后牙修复美齿法	(49)
35. 美容补牙法	(50)
36. 大黄牙美齿法	(52)
37. 前牙龋病防治法	(55)
38. 前牙缺角修补美齿法	(56)
39. 断牙修复美齿法	(57)
40. 牙龈出血药物治疗法	(59)
41. 牙龈手术美容法	(60)
42. 牙根外露修复美齿法	(62)
43. 残留牙根保存美齿法	(63)
44. 牙齿色素清除美齿法	(64)
45. 松动牙粘结美齿法	(65)

46. 前牙稀疏修复美齿法	(67)
47. 假牙美容法	(68)
48. 固定假牙美齿法	(70)
49. 局部活动假牙美齿法	(74)
50. 全口假牙美齿法	(76)
51. 缺牙即刻美容法	(77)
52. 保留牙根美齿法	(79)
53. 隐性假牙美齿法	(80)
54. 金瓷牙冠修复美齿法	(81)
55. 全瓷牙冠修复美齿法	(83)
56. 假牙选色美齿法	(84)
57. 假牙调适美齿法	(85)
58. 假牙龈美容法	(86)
59. 假牙家庭保养法	(87)
60. 类陶瓷牙冠美齿法	(89)
61. 假牙磁铁修复法	(90)
62. 脱落牙再植固齿法	(91)
63. 外伤性脱落牙自我保存法	(92)
64. 缺失牙种植法	(95)
65. 种植牙手术后家庭保健法	(97)
66. 牙胚移植法	(99)
67. 牙移植法	(101)
68. 美容修牙无痛法	(104)
三、牙齿正畸篇	(107)
69. 牙齿畸形正畸美齿法	(107)
70. 牙齿扭转矫治法	(108)

71. 截冠正畸矫治法	(109)
72. 活动矫治器矫治法	(110)
73. 方丝弓矫治器矫治法	(113)
74. 直丝弓矫治器矫治法	(117)
75. Begg 细丝弓矫治器矫治法	(119)
76. 上颌前突矫治法	(120)
77. 牙齿拥挤矫治法	(123)
78. 开骀矫治法	(124)
79. 口腔不良习惯矫治法	(125)
80. 口腔疾病致牙齿畸形防治法	(128)
81. 牙齿正畸后复发防治法	(130)
82. 活动矫治器家庭护理法	(131)
83. 活动矫治器摘戴法	(132)
84. 固定矫治器家庭护理法	(133)
85. 成年人牙齿正畸法	(135)
86. “地包天”矫治法	(137)
87. 牙列不齐矫治法	(138)
88. 乳牙不齐早期矫治法	(139)
89. 系列拔牙矫治法	(141)
90. 牙齿松动矫治法	(141)
91. 牙列不齐快速矫治法	(143)
92. 前牙稀疏正畸矫治法	(144)
93. 大板牙矫治法	(144)
94. 牙齿重度磨损矫治法	(145)
四、颌骨整形篇	(149)
95. 部分前牙不齐手术矫治法	(149)

96. 儿童颌骨发育畸形防治法	(149)
97. 牙颌畸形整形美容法	(151)
98. “鸟嘴”畸形整形美容法	(153)
99. 上颌骨畸形整形美容法	(154)
100. 下颌骨畸形整形美容法	(157)

一、养身健齿篇

1. 牙齿自我保健法

牙齿的疾病,如龋病(虫牙)、牙周病、牙齿发育不良、外伤性牙齿缺损和牙齿脱落、牙齿排列不齐等,除了某些遗传因素所致的以外,大多数牙齿的疾病可以通过牙齿的自我保健得到有效的预防。牙齿疾病的预防应该贯穿于人的一生,也就是说,在牙齿的发育、形成、萌出及行使功能期间,都应该得到很好的预防和治疗。牙齿的自我保健方法非常简单,也非常有效,主要包括以下几个方面:

(1)胎儿期的牙病预防:胎儿虽未出生,但牙齿已经开始发育,此时孕妇若感染疾病、营养缺乏、精神遭受不良刺激等,可以造成胎儿的牙齿发育不良,如釉质发育不全、畸形牙、牙齿的先天缺失等。母亲怀孕期间,应避免以上不良因素。

(2)婴幼儿的牙齿护理:牙齿一旦萌出在口腔,就有发生龋病的机会,由于婴幼儿没有牙齿护理的能力和自觉性,此时家长的参与就显得尤为重要。

(3)有效地刷牙:正确而有效的刷牙应包括刷牙的质量和时问、刷牙的方法、牙刷与牙膏的正确选择等。

(4)正确使用牙签与牙线:牙缝和某些牙齿的隐蔽部位难以用牙刷来清洁干净,要学会正确地使用牙线和牙签这些辅助牙具,要知道保持牙齿的彻底清洁避免牙缝间污物就更为重要。

(5)叩齿、鼓漱和牙龈按摩：每天定期的叩齿、鼓漱及牙龈按摩等，有助于牙齿的健康、坚固。

(6)食物健齿：有些食物对牙齿的健康无益或有害，但有些食物可以保持牙齿的清洁和健康，我们当然应该多吃一些对牙齿有益的食物。

(7)口腔不良习惯的矫正：口腔不良习惯有许多种，如咬嘴唇、吐舌头、吮手指、吃甜食、喜咬坚果或硬物、不爱刷牙等，都可以引起牙齿的各种疾病，如龋病、牙周病、牙颌畸形等。避免口腔不良习惯的养成应从儿童抓起。

(8)定期口腔检查：牙齿的疾病在初期时往往不易被人察觉，而从治疗角度讲，治疗越早，疗效越好，费用越少，痛苦越小。因此，我们应养成定期请医生做口腔检查及保健的良好习惯。做到无病早防、有病早治。

(9)牙齿不齐的早期矫治：牙齿的排列不齐可以影响到个人的美观，可以造成个人心理发育的异常，也可以诱发牙病的发生与发展。一般我们建议，影响面部颌骨发育及易诱发牙齿疾病的牙列不齐应及时矫正。

2. 饮茶健齿法

我国是世界上最早栽培和饮用茶叶的国家之一。自古以来就有用饮茶和茶水漱口的方法来预防龋齿。饭后用浓茶漱口，既可解油去腻、爽口洁齿，又可清除牙齿缝中的食物，有利于坚固牙齿，又有清热解毒、化腐生肌的功效。根据现代研究发现，茶叶中富含维生素和氟素，可有效补充体内维生素的不足，氟素的局部应用可预防龋病的发生。

(1)茶水的防龋作用：茶叶中防龋的主要成分是含氟物质。氟离子与牙齿上的主要成分相结合，可以增强牙齿的硬

度,提高牙齿的抗病能力。而茶叶中的另一种物质儿茶酚可抑制口腔内致龋细菌的繁殖。一些专家对7~50岁有饮茶习惯的人员进行调查,发现他们的患龋率很低,只有21.1%。而实验也证明了8~9岁的儿童,如果每天早晨用茶水漱口1次,两学期后,龋齿发病率可减少70%。由此可见,只要我们坚持天天饮茶,用茶水漱口,或用茶水刷牙,就可以起到保护牙齿,预防龋病的作用。

(2)茶叶消除口臭:茶水中含有的碱性物质,可以清除污物,消除口臭,比用普通清水漱口的作用要强几倍。因此,每次饭后用茶水漱口,能起到去污、杀菌、消炎及健齿强身的作用。目前,在一些西方国家,已经养成了饭后饮茶或用茶水漱口的习惯,以消除由于饮用乳酪、肉类食物较多而引起的口臭。我国也有人用口嚼茶叶的方法来去除口臭。经常饮用茶水或用茶水漱口还可以清除口腔中的一些致癌物质,因为研究证明,在茶叶中含有一种叫鞣酸的物质,具有抗癌的作用。

当然,长期饮茶可以在牙面上形成色素沉积,但只要定期洁治即可避免。

3. 叩齿鼓漱运舌健齿法

(1)叩齿方法:先静心聚神,轻微闭口,然后上下牙齿相互轻轻叩击数十次,所有的牙都要接触,用力不可过大,防止咬舌。经常叩齿可增强牙齿的坚固,使其不易松动和脱落,使咀嚼力加强,促进消化功能。这种方法可随时进行,尤其是晨起刷牙后和晚上临睡之前更为有效。

(2)鼓漱方法:咬牙,嘴里好像含了东西一样,用两腮和舌做动作,反复几十次,漱口时口内唾液增多,等唾液满口时,再分几次慢慢咽下,开始的时候可能唾液不多,以后自然增加。

鼓漱主要是为了使口腔内多产生唾液,以帮助消化,并可清洁口腔,锻炼口腔和面部的肌肉,使两腮饱满。

(3)运舌方法:用舌头在口腔里,牙齿上下、左右来回转动,等到唾液增多时鼓漱十余下,分一口或几口咽下。运舌对防治老年性口腔粘膜病、舌体萎缩有效,能刺激涎液分泌增加,滋润胃、肠,有助于增强脾、胃功能,并能防止口苦、口臭,也可起到洁齿的作用。

4. 漱口洁齿法

漱口是一种方便易行、保持口腔卫生清洁的好办法。漱口能除去口腔内食物残渣和部分软垢,并能暂时减少口腔内细菌的数量,对于保持口腔清洁,预防口腔牙齿疾病大有益处。

漱口的效果与漱口的时间、含漱的力量和次数有关。漱口的时间一般选择在刚刚进食后,此时能有效地把食物残渣从牙齿表面或牙缝里冲洗出来。漱口时应将漱口水含在口内,闭上口,然后鼓动两腮与唇部,使漱口水在口腔内能充分与牙齿接触,并利用水力反复地冲洗口腔各个部位,这样就能清除掉存留在牙齿小窝、小沟处,牙间隙,牙龈处,唇颊沟等处的食物残渣和软垢,使口腔内的细菌数量相对减少,从而达到清洁口腔的目的。

通常漱口一般不需要在漱口液中加入药物,使用清水或淡盐水即可。当口腔内有各种炎性疾病时,可在医生的指导下,使用药物漱口液漱口。常用的药物漱口液有口泰、高锰酸钾溶液、过氧化氢溶液、碳酸氢钠溶液、复方硼砂溶液、洗必泰溶液、雷佛奴尔溶液以及中药黄芩药水等。

总之,漱口简单易行,人人都可以做到,它能起到有病治病、无病防病的作用,我们应该养成饭后漱口的好习惯。

5. 牙刷选择使用法

(1)选择一把合适的牙刷:刷牙的目的是为了清洁牙齿,而刷牙的主要工具是牙刷,刷牙首先要选择合适的牙刷。如何正确地选购牙刷也是一门学问,选购牙刷应该注意以下几个问题:

① 根据使用对象购买牙刷。选购牙刷时应仔细察看说明书,只要注意看,您就能买到大小合适的牙刷。

② 宜选购小头牙刷。刷头均有大小之分,要想让刷头能刷到口腔的每个部位,一般宜用小头牙刷。

③ 宜选磨毛牙刷。磨毛牙刷可避免刺伤牙龈,所以选用磨毛牙刷可有效达到口腔保健的目的。

④宜选保健牙刷。对普通的牙齿保健,我们推荐使用保健牙刷,根据我国制定的“保健牙刷规定标准”,其特点是:牙刷头短而窄,以适应扭转与分区洗刷;牙刷柄扁而直,具有足够的洗刷污物、去除菌斑和按摩牙龈的力量;每组牙刷毛的长度相等,以便三面洗刷;各组毛之间有一定的间隔距离,易于保持牙刷本身的清洁;每组毛紧束成柱状,刷毛头应该磨圆钝,以防刺伤或擦伤牙龈。

⑤特选专用牙刷。主要用于一些特殊人群,如间隙刷(牙缝刷),主要用于刷除牙缝间的污物和菌斑,多用于老年人群,作为辅助刷具;凹型刷,主要用于戴固定矫治器的正畸人群,也可作为辅助刷具。

⑥ 要注意质量和价格。对于那些没有产地、没有质量认证的牙刷,不宜购买使用。从价格上看,买3~6元1支的牙刷就可以了。

⑦牙刷使用时间。按口腔卫生要求,一把牙刷使用时间最

好不超过3个月。也许牙刷用了3个月其外表没有什么损坏，但刷毛内已隐藏了一定数量的细菌，对口腔卫生保健不利。那么为什么牙刷要经常更换呢？我们知道牙刷是人们清除口腔内食物残渣、洁齿防龋的保健用品，恰当的应用还可以起到按摩牙龈、促进局部血液循环、提高牙龈防病能力的作用。然而，如果保管和使用不当，牙刷被细菌污染，这些细菌可以通过直接吞咽或破损的口腔粘膜及龋洞侵入人体，引起肠炎、败血症、肾炎等疾病。

最近，有牙科医生调查表明，不管是患者的牙刷，还是健康人的牙刷，只要用1个月以后，上面都同样繁殖有大量的白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎杆菌和葡萄球菌等。据此，他们认为不洁的牙刷是多种疾病的传染源。使用这些带有致病菌的牙刷对人体健康是一种潜在威胁，特别是对免疫系统不健全和接受器官移植的人，这些细菌可以成为致病的因素。

刷牙后的牙刷毛上往往还沾有牙膏中的蔗糖及许多细菌，因此刷牙后要用清水多冲洗几次牙刷，否则存留在牙刷上的细菌会利用未冲净的糖分作为养料而大量繁殖。

有些人认为牙刷质量好坏没关系，只要能刷牙就行了；也有些人特意选用刷头大、毛丝尖而硬的牙刷，认为这样的牙刷可以刷得更干净，这些都是错误的。挑选牙刷要根据自己的年龄、口腔情况而定，最好用小头多束软尼龙保健牙刷。这种牙刷毛丝细密、柔软而富有弹性，毛丝尖经过磨圆处理，排束距离合理适中。用这样的牙刷既能清洁牙面，又能保护牙龈。

一般说来，旧牙刷用起来可能会比新牙刷舒服。但是，使用时间长了，牙刷毛就会弯曲、蓬乱甚至脱落。用这种牙刷刷牙，牙刷与牙齿的接触面积缩小，洁齿效能就差，还可能擦伤牙龈组织。此外，旧牙刷中藏有各种病原菌，因牙刷往往是放

在温暖、潮湿的环境(如浴室)中,牙刷中还常常沾有糖分(来自牙膏的蔗糖和人们口腔中的葡萄糖),这些条件使得牙刷成为细菌生长的理想培养基。有鉴于此,美国牙科学会建议每3~4个月更换一次牙刷。

总之,要用保健牙刷。刷牙后要将刷头朝上,并放置在干燥通风的环境中。而且,最好每3个月更换一把牙刷。

(2)学会正确的刷牙方法:从目前人们刷牙的情况来看,大部分人还不会正确地刷牙。如有些人喜欢用力、快节奏地横刷,其实这样对牙齿和牙龈是极为有害的。研究表明,用颤动竖刷法刷牙最适合人的生理要求。所谓颤动竖刷法,就是把牙刷头放在牙的一侧,刷毛靠着牙龈和牙齿,毛端朝着牙根方向,与牙大约成 45° 角,牙刷头沿着牙列方向做水平颤动。颤动的幅度大约0.5厘米左右,来回颤动4~5次,使牙刷毛进入牙龈沟和牙间区,清除牙菌斑,同时按摩牙龈。然后将牙刷从牙根向牙冠部竖刷,清洁牙面。每个区段都这样重复4~5次,依次刷完全部牙齿的内、外面。刷咬合面时,需稍用力压住牙刷,前后方向颤动,上、下前牙的里侧应垂直斜持牙刷头部竖刷。

现在提倡的是早、晚刷牙,饭后漱口。因为人在入睡后,细菌在口腔适宜的温度和唾液分泌量减少的情况下很容易繁殖。糖发酵产酸,腐蚀牙齿形成龋洞,因此睡前刷牙要尽量彻底,这对预防牙病有重要作用。而如果能保持早、中、晚三餐结束后都刷牙,则洁齿的效果会更好。因为进食后3分钟,口腔的细菌就开始分解食物残渣中的蔗糖、果糖和淀粉,产生能腐蚀、溶解牙釉质而引起龋齿的酸性物质。刷牙宜用温水,因为营养牙髓牙体的血管、神经均由牙根尖孔出入,刷牙、漱口用水温度过低,可以使口腔温度骤降,引起牙髓痉挛、循环障碍

等牙髓的病理变化,严重的可使牙髓出现不可逆的病变,而引发一系列的牙病。

6. 四步刷牙洁齿法

要领悟刷牙的技巧,提倡四步刷牙洁齿法。其步骤和方法如下:

(1)了解目的并灵活刷牙(环刷、竖刷、横刷):在牙科知识不断普及的今天,大家都知道每天刷牙的重要性,也知道要竖刷牙,但他们并不清楚为什么要这样做,如果我们用自己的舌头舔一下牙齿的话,就能感觉到长在我们口腔中的牙齿,像一排排整齐的柱子,两个柱子之间的间隙是垂直的,如果我们横着刷牙,则很难将两个牙齿间隙中的污物刷干净。所以,我们提倡顺着牙缝刷,即竖刷牙。但在刷牙过程中我们经常感觉到,竖刷牙法不易用劲,也很难将牙面上的污物刷干净,影响了刷牙的质量。实际上,刷牙是一项随意的、灵活的活动,只要 you 知道了为什么要刷牙,一切问题就迎刃而解了。以前有专家介绍,横刷牙可以造成牙齿颈部的沟状缺损(楔形缺损),此问题目前还有争论。总之,如果我们在刷牙过程中牙刷选用得当,在竖刷的基础上,配合以环刷和适当的横刷,就能达到清洁牙齿的目的。

(2)闭目遐想、面面俱到:牙齿的形状结构是错综复杂的,机械地按竖刷、环刷及横刷方法刷牙,很容易遗漏牙齿一些重要部位。假设我们将每天的刷牙过程用监视器拍摄,并在屏幕上显示,要求将每个牙齿以及牙齿的每一个面都刷干净,这样的刷牙效果肯定要好得多。事实上我们的大脑能帮助完成这个监视任务,只要我们在刷牙时净心闭目,充分想象牙刷在口腔中的运动情况,随时“指挥”牙刷在牙齿的各个面上充分运

动,并保持足够的时间、次数和力度,就能达到刷牙的目的。

(3)学“洗衣服”(洗衣与刷牙):看起来洗衣服和刷牙完全是两回事,其实在许多方面是一样的。我们洗衣服要用肥皂(去污剂),刷牙要用牙膏(去污剂);洗衣服要用手搓或洗衣板,刷牙要用牙刷;洗衣要过水(以过净被肥皂溶解的污物),刷牙也要过水,目的一样,也是为了清除被牙膏溶解的污物。但是,许多人在刷牙时,往往忽略了最后一步(过水),虽然牙面上的污物被牙膏清洁下来了,但它并没有彻底离开牙面,只有用清水反复刷洗几次,才能将这些粘性的混合物清除干净。

(4)邀请检查“官”验收:在大家的心目中,舌头除了说话、品味等以外,很少知道它在牙齿的清洁上所起的作用。俗话说,“三寸不烂之舌”是比喻1个人能说会道。确实,舌头是我们人体器官中活动最灵活、感觉最灵敏的,它能长、能短;能宽、能尖;能上、能下;能屈、能伸,总之,它几乎可以到达牙齿的所有表面,它的灵敏的感觉功能,可以很好地向我们“汇报”牙面的光洁程度。所以,当我们刷完牙后,不妨“请”舌头“大人”出来验收一下,是否合格,不然就继续“返工”。

7. 刷牙洁齿效果自检法

从预防角度讲,去除牙菌斑(牙面上主要由细菌组成的生物膜)是搞好口腔卫生的重点。因为牙菌斑是龋病和牙周疾病的共同致病因素之一,如果清除了牙菌斑,也就去除了龋病和牙周疾病的局部致病因素;同时也使牙结石失去了赖以形成的基础。检查刷牙洁齿效果的标准,就是看牙菌斑是否已经完全清除干净。在牙面附着的牙菌斑需要用显示剂进行染色才能看到,可以以此来指导个人进行牙齿的清洁。牙菌斑染色剂有藻红片剂和2%藻红液两种。片剂的应用是先将药片放入

口内，嚼碎并与唾液充分混匀，用舌头涂布于牙面，然后用清水漱口即可显示出有色的牙菌斑；若用2%藻红液染色，先用棉球将藻红液涂在牙面上，或者直接滴少量藻红液于口腔内，或稀释含漱染色，也可取得同样的效果。一般情况下，染色后自己可用镜子对照口腔检查，凡是有染色的牙面，就说明这些染色牙齿还没有刷干净，需重新再刷。

比较简单易行的办法是当我们刷完牙后，让舌头检查一下，一般牙齿刷干净后的牙面是非常光滑的，如果还有粗糙面则说明还未刷干净，或有牙结石，需要继续刷牙或到医院洁牙。

8. 特殊牙具洁齿法

(1)电动牙刷：近年来，国内外创制了一些新型牙刷，具有保健意义。如法国有种泡沫牙刷，自带牙膏，还会喷出细小的水流来冲洗、按摩牙龈。美国的电动牙刷比较普及，按摩作用也较强。我国生产出的一种负离子牙刷，具有较强的洁齿作用，有条件者也可以试用。电动牙刷和漱口机，可以较彻底地清除牙垢，按摩牙龈，在刷牙过程中还能感受到高科技带来的便利；曲柄牙刷，舒适的握感，使刷牙显得很惬意；漂亮的卡通牙刷是洗漱间的一道风景；三头牙刷，倍加科学的功能设计，精心地呵护牙龈，清洁牙齿，创造了洁齿的新时尚。

(2)牙刷树：最近人们又发现了一种清洁牙齿的牙刷树。其实，这种牙刷树的使用在非洲、亚洲和中东一些国家非常普及，因为那里的人们买不起通常人们使用的牙刷和牙膏。于是，他们从树或灌木的根部和茎部折下一些细小的枝干，把枝干的一端放在嘴里咀嚼，直到嚼烂后变成一把刷子，然后用它来刷牙，以去除牙齿表面和牙龈中的细菌。