

didi88288 / July 11, 2016 06:26PM

[台中光流診所:不論男女老少學習正確潔牙方式 降低口腔問題敲門](#)

口腔清潔的動作不論男女老少都需要天天執行，小寶寶尚未長牙時，媽媽會利用紗布協助擦拭牙齦，而小寶寶長牙後，媽媽則會開始教著刷牙，幼稚園和國小階段則是不時有刷牙教學的課程與動畫，無非就是希望小朋友從小養成正確且良好的口腔清潔習慣。但研究顯示，學習刷牙與保持口腔清潔的課程，不僅是小朋友需要學習，現今許多大人甚至老人都還不懂得如何刷牙。

[img]http://i.imgur.com/laePwnF.jpg?1[/img]

首先，工欲善其事，必先利其器，選擇大小適中的牙刷非常重要，牙刷頭應為牙齒的兩顆半至三顆的寬度，方能輕鬆清理後面的牙齒，此外，建議每三個月需要定期更換牙刷，一方面避免牙刷細菌滋生，一方面可確保牙刷能夠確實達到清潔牙齒的功能。台中光流診所專業醫師提醒，刷牙時利用手腕而非手臂的力氣，過於大力刷牙恐會造成牙齦萎縮及牙齒表面的傷害。

[img]http://i.imgur.com/fUlzSXE.jpg?1[/img]

貝式刷牙法適合一般民眾及患有牙周病的患者，貝氏刷牙法主要的優點是能夠清理到牙齦溝內一點點，此舉對於牙周健康很有幫助。台中光流診所專業醫師表示，刷牙時牙刷與牙齒呈現45度至60度，兩顆牙齒為一個單位，每個單位刷10次左右，每次刷牙不少於3分鐘，並且需掌握，從哪裡開始就從哪裡結束的原則，並且方能學會正確刷牙的手勢。

[img]http://i.imgur.com/sNxJgIF.jpg?1[/img]

正確的刷牙時機為3餐飯後外加睡前，即使在忙碌也要正確刷牙2次，尤其睡前的刷牙最為重要，因為睡眠時間占了三分之一，若沒刷牙就寢，細菌孳生與牙菌斑累積恐造成齲齒或牙周病等情況。台中光流診所專業醫師提醒，除了掌握正確的刷牙習慣以外，建議搭配牙線、牙間刷、漱口水等輔助工具，增加牙齒的清潔度，降低口腔問題發生率。

台中光流牙醫 台中牙科 全口重建 植牙治療

♥台中光流牙醫診所地址：台中市西屯區政和路152號

♥台中光流牙醫診所電話：0800-666936

♥台中光流牙醫診所官網：<http://yanadentist.com/about.php>

♥台中光流牙醫診所粉絲團：<https://www.facebook.com/Taichungyanadentist>

♥台中光流牙醫診所痞客邦部落格：<http://yanadentist.pixnet.net/blog>
