

正確的刷牙方法 與正確的防蛀飲食觀念

◎長庚醫院北院區兒童牙科系主任 莊麗娟



封面故事

現職 中華民國兒童牙醫學會理事與
學術主委
林口長庚兒童牙科主治醫師
專長 兒童牙醫學

保持口腔及牙齒的清潔，可以有效去除食物殘渣與牙菌斑，達到預防蛀牙的效果。但是要如何正確的刷牙呢？

正確的刷牙方法：

- 一、刷牙時間建議在飯後與睡前，每次至少 2 分鐘，每天至少 2 次刷牙。
- 二、選擇適當硬度刷毛、刷頭小（約 3 排六束）、好握的牙刷。
- 三、建議每天使用 2 次含氟量 1000ppm 以上的牙膏；3 歲以下牙膏用量只需薄薄的沾一點點或是米粒大小即

可，並用紗布巾把泡沫擦掉，或是牙刷沾含氟漱口水後甩乾再刷；3 歲以上使用豌豆大小用量的含氟 1000ppm 以上牙膏。

- 四、使用改良式貝式刷牙法：刷毛以 45 度角朝向牙齦，放在牙齒與牙齦交接處，來回輕輕震動，再將牙刷沿牙齒表面刷出，從最後一顆牙齒往前刷，牙齒的每一個面都要刷到，全口牙齒刷完至少需要 2 分鐘。（圖一）
- 五、刷牙時每次只刷兩顆牙的一個面，至少刷 10 下，再換其他兩顆牙。
- 六、最好要有一定的刷牙順序避免遺漏，例如從先從右邊上面最後一顆牙齒頰側面往前刷→前牙唇側→左邊上面最後一顆牙齒頰側→再刷左上咬合面→右上咬合面→右邊上面最後一顆牙齒舌側面→前牙舌側→左邊上面最後一顆牙齒舌側，然後重複相同的順序在下顎牙齒刷牙。（圖二）
- 七、牙齒間的鄰接面，還必須搭配牙線或牙線棒做徹底的清潔，才能將食



◀圖一：改良式貝式刷牙法

物殘渣與牙菌斑徹底清除。

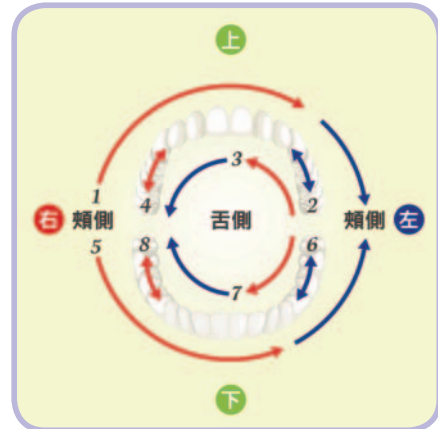
● 正確的防蛀飲食觀念

一、食物的選擇

儘量食用原型食物，少吃加工的食品，減少食用含糖的飲料與食品。除了嬰兒之外，不要將食物處理的太軟爛，除了無法訓練兒童咀嚼能力，太鬆散的食團不容易吞乾淨，也容易殘留在黏膜處，形成牙菌斑可以利用的食物來源。

二、進食的頻率和進食的時間

唾液可以緩衝細菌發酵食物造成的酸性環境，但是頻繁地進食將使口腔維持在酸性的時間較久，導致致齲菌活性大，更容易造成牙齒脫鈣與蛀牙，故建議要減少進食的頻率，最好在固定的時間進食（例如一天3次正餐時間與一次點心時間），其他時間儘量只喝白開水。進食的時間儘量控制在30分鐘內，避免長時間含著食物，也會容易造成蛀牙。



▲圖二：刷牙的順序

三、請勿將食物咀嚼後再給食，因為口腔細菌會從唾液傳染給幼童，而越早被傳染致齲菌（轉糖鏈球菌）的幼童，未來會比較晚被傳染致齲菌的幼童更容易有蛀牙發生。

徹底的潔牙與正確地進食，可以降低食物與牙菌斑殘留在牙齒表面的時間，減少牙齒受牙菌斑的破壞，也會在刷牙時藉由含氟牙膏，補充牙齒表面的氟化物，幫助牙齒抗酸，進而減少發生蛀牙的機會。☺