

刷牙不用牙線， 清潔效果只剩一半

◎桃園長庚一般牙科醫師 彭鼎珊

◎桃園長庚一般牙科副教授級主治醫師 張晏祥 校閱

封面故事



專長 | 牙體復形、一般牙科

衛

生福利部 2018 年度委託執行的「6 歲以下兒童口腔健康調查」指出，5 歲學齡前兒童的無齲齒率僅有 34.57%，遠低於世界衛生組織在 2010 年訂立的目標「5 歲兒童無齲齒率達 90% 以上」。另我國 3~4 歲兒童平均蛀牙顆數為 2.73 顆；而在日本，5 年前就達成 3 歲幼兒的平均蛀牙顆數 0.6 顆。

台灣許多主要照顧者認為協助兒童進行清潔牙齒是一件困難的事，而且將近 4 成幼兒從來沒有用過牙線。

蛀牙發生的四要素：「牙齒、細

菌、食物、時間」，當中的細菌，會和食物殘渣裡的碳水化合物產生作用，進而形成牙菌斑，會造成蛀牙與牙周病。牙齒縫隙間的牙菌斑不易用牙刷移除，必須依靠牙線的輔助來清除。

正確地清潔口腔應包含使用牙線。先刷牙或用牙線都可以。當孩子一旦有兩顆牙齒長到貼在一起時，就得開始清潔牙縫。孩子還小的時候，通常無法獨自完成正確的口腔清潔工作，需要家長教導、監督或適時幫助清潔。

19 世紀，美國牙醫 Levi Spear Parmly 被記載推薦人們使用塗了蠟的絲線清潔牙齒。1819 年他在著作中寫道：「使用絲線穿過牙齒的間隙，去除那些牙刷去不掉的刺激性物質，它們往往就是真正的疾病來源。」。第二次世界大戰期間，人們使用尼龍取代絲線做牙線。而後，牙線開始被廣泛地推廣。

● 牙線的使用方法

一、拉出適合長度的牙線（約 45 公分、手臂的長度）。



▲圖一：在兩指間押出約一公分長的牙線（前牙食拇指、後牙雙食指）



▲圖二：貼著牙齒呈 C 字形將牙菌斑往外刮除

- 二、將牙線纏繞在兩支中指上。
- 三、在兩指間押出約一公分長的牙線（前牙食拇指、後牙雙食指），貼著牙面，順著牙齒像使用鋸子般的左右向下滑動，讓牙線慢慢滑至牙齒與牙齦之間，再貼著牙齒呈 C 字形將牙菌斑往外刮除。
- 四、換一段乾淨的牙線，清潔下一個牙縫。

● 使用牙線常見的錯誤概念

- 一、只有牙縫卡食物的時候才要用：就算沒有感覺到牙縫中有卡食物，牙菌斑仍如影隨形的附著在兩齒縫間、齒齦溝間，若不及時清除，就會開始造成蛀牙，或形成較堅硬的牙結石。因此每天晚上睡前至少使用一次牙線徹底清潔。
- 二、使用牙線時太用力：牙線用力過猛地壓在牙齦上，可能會造成牙齦的破皮及疼痛。
- 三、重複使用未清潔的同一段牙線或牙線棒：使用過的牙線上沾滿了牙菌斑，若重複使用，會將細菌帶往

下一個牙縫。正確使用方法為替換到下一段牙線，若使用牙線棒，則每更換一個牙縫就得清潔牙線棒一次。

- 五、忘記最後一顆大白齒與後方牙齦間的縫隙：最後一顆大白齒與後方牙齦間的縫隙一樣會卡食物殘渣，要記得用牙線清潔。
- 六、洗牙就好，不必認真使用牙線：很多人會認為每半年的牙醫洗牙就能獲得足夠的口腔保健，但如同前面所說，牙菌斑會造成蛀牙及牙周病的問題，唯有平日自己充分的清潔才有預防效果。半年定期洗牙時，就診前應先將牙齒清潔乾淨，讓牙醫師可以幫忙檢查是否有平日清潔上的死角，不能只靠牙醫師洗牙維持口腔保健。

口腔健康無論在人生中的哪個階段，對於全身性發展及疾病都是密不可分，預防勝於治療，好的習慣要從小培養。在孩子小的時候幫助他們清潔牙齒，定期接受牙齒檢查，教導他們正確的口腔保健，他們將一輩子受用。👉