

日常口腔護理小常識

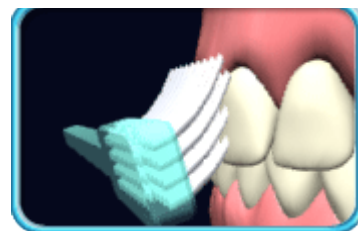
牙菌膜積聚可引致蛀牙及牙周病，因此要徹底清潔牙齒，並把黏附在牙齒、假牙或矯齒器上的牙菌膜全部清除。

第一步 清潔牙齒表面 — 刷牙



刷牙能清除牙齒表面的牙菌膜，我們該在每天早上起床及晚上睡前刷牙，徹底清除牙菌膜以防牙周病。

由於牙菌膜容易積聚在牙齦（牙肉）邊緣的齦溝內，因此刷牙時要把牙刷斜放在這位置。



牙刷斜放在牙齦邊緣

有次序地刷牙

1. 把牙刷斜放在牙齦邊緣，以兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷。
2. 然後刷牙齒的內側面，重複次序至全組牙齒。

使用牙線或牙縫刷

- 刷牙只能清潔牙齒表面的牙菌膜，要清除牙齒鄰面的牙菌膜就要使用牙線或牙縫刷。
- 先刷牙、再用牙線或用牙縫刷都能有效清潔牙齒。

刷牙時常遇到的疑難及它的解決方法

- 刷毛難以觸及某些牙面：
有些刷毛難以觸及的牙面，例如下排牙齒近舌頭的內側面及參差不齊的牙齒，是較難清潔的。解決方法是用刷頭細小的牙刷或單頭牙刷清潔有關部位。
- 刷牙時想嘔吐：
有些人刷牙時刷到某些部位會想嘔吐，要改善這情況，可選用刷頭細小的牙刷刷牙。
- 刷牙時牙齦出血及疼痛：
由於牙菌膜積聚引致牙齦發炎，刷牙時就會有牙齦出血及疼痛的情況。可選用軟毛牙刷清除積聚在該位置的牙菌膜，發炎的現象就會逐漸消失，牙齦亦會回復健康。

第二步 培養良好的飲食習慣



- 減少吃喝次數
- 避免吃喝高酸性的食物或飲品
- 避免吃堅硬的食物
- 避免吃黏性強的食物

第三步 定期接受口腔檢查



定期進行口腔檢查以便掌握口腔狀況，更可以維持牙齒良好狀態